Willkommen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten

Suppen & Eintöpfe

Salate

Teigwaren

Kartoffeln

Hülsenfrüchte & Reis

Fleisch & Fisch

Vegetarisch

Beilagen

Dessert

Backwaren

A - Z

VORSICHT FETT

Der Glyx

home

Lieber Besucher, liebe Besucherin
nach langem Suchen, habe ich festgestellt, daß es keine Seiten mehr für lf30 Rezepte gibt. Es hat lange gedauert aber endlich habe ich es geschafft eine kleine Anzahl von Rezepten ins Netz zu stellen. War gar nicht so einfach wenn man keine Ahnung hat wie man eine Homepage erstellt. Dies ist also mein erster Versuch - hauptsache der Zweck wird erfüllt und wir haben wieder eine Rezepteseite und mehr...
Ihr könnt hier zwar keine Rezepte reinsetzen aber eine Mail an mich und ich werde die Seite aktualisieren.

Viel Spaß beim Stöbern!!!
Evi

Frühstück & Zwischendurch

Frühstück

- Brötchen auf italienische Art
- Hüttenfrühstück mit Trauben
- Knusper-Müsli
- Porridge mit Erdbeer-Joghurt-Püree
- Radieschenbrot mit Sprossen

Brotaufstriche

- Aprikosen-Aufstrich
- Bananen-Aufstrich
- Beeren-Konfitüre
- Eiercreme
- Gemüse-Quark-Aufstrich
- Kichererbsencreme
- Leberwurstersatz
- Thunfisch-Aufstrich
- Tsatsiki I
- Tsatsiki II
- Paprikaquark I
- Paprikaquark II
- Tomaten-Bulgur-Mix
- Zucchinimus auf Knäckebrot

Zwischenmahlzeiten

- Knäcke-Snack
- Kürbiskern-Kracher
- Müsli-Riegel
- Paprikaschiffchen
- Pumpernickel-Türmchen
- Rohkost mit Dips
- Tomaten-Drink

HOME

Brötchen auf italienische Art

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

2 Vollkornbrötchen
1/2 Bund Basilikum (in feinen Streifen)
125 g Buttermilchquark
2 mittelgroße Tomaten
1 TL Pinienkerne

1.Die Brötchen mit Quark bestreichen, Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen.
2.Basilikum und Pinienkerne darauf verteilen.

Pro Portion

211 Kilokalorien
13 g Eiweiß
3 g Fett 13%
30 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Suppen & Eintöpfe

Suppen

Eintöpfe

HOME

Apfel-Knollensellerie-Cremesuppe

Zutaten:

350g Knollensellerie
200g mehlig kochende Kartoffeln
1EL Olivenöl
1Tl. Curry
150ml Milch 0,3%
1Tl. Gemüsebrühe auf 375ml Wasser
250g säuerliche Äpfel
125ml Apfelsaft
150g Joghurt 0,3%
Kräutersalz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Knollensellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Sellerie- und Kartoffelwürfel darin andünsten, Curry darüber stäuben. Milch und Gemüsebrühe angießen und alles 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Äpfel schälen, würfeln und in die Suppe geben und alles weitere 10 Minuten garen. Die Suppe pürieren, Apfelsaft angießen, den Joghurt unterrühren und alles mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Insgesamt 705,6 Kcal
16,45 g Fett -20,98%
Guten Appetit

Salate

- Artischocken-Spargel-Salat mit Brunnenkresse
- Bunter Salat mit Vollkorn-Penne
- Curry-Reis-Paprika-Salat
- Feldsalat mit Linsen und Ananas
- Fruchtiger Reissalat mit Kasseler
- Geflügelsalat
- Griechischer Salat "Saloniki"
- Italienischer Kartoffelsalat
- Kartoffelsalat mit Artischocken
- Kartoffelsalat mit Mais
- Krabbencocktail
- Krabbencocktail in Grapefruit
- Kürbissalat mit Schafskäse
- Nudel-Mais-Salat mit Feigen
- Nudelsalat
- Nudelsalat mit Schafskäse
- Pikanter Bohnensalat
- Reissalat mit Erdnüssen und gebratener Hähnchenbrust
- Reissalat mit Shrimps
- Roastbeefsalat mit Joghurt-Remoulade
- Rucola-Linsen-Salat
- Sommerlicher Nudelsalat
- Warmer Gemüsesalat
- Zucchinisalat mit Chili-Vinaigrette

HOME

Artischocken-Spargel-Salat mit Brunnenkresse

Zutaten für 4 Personen:

6 kleine Artischocken, Salz
Saft von 2 Zitronen
400 g grüner Spargel
200 g Brunnenkresse
2 rosa Grapefruits
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Dijon-Senf
Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)

Zubereitung ca. 60 Min.:

Die Stiele aus den Artischocken drehen und die unteren Blätter abbrechen. Von den übrigen Blättern die harten Blattspitzen abschneiden, das Heu aus dem Inneren der Artischocken entfernen. Reichlich Salzwasser zum kochen bringen, die Hälfte vom Zitronensaft hineingeben. Die Artischocken darin etwa 30 Min. garen, abtropfen lassen und halbieren.
Spargel im unteren Drittel schälen, in kochendem Salzwasser etwa 12 Min. gren. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
Die Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Die Grapefruits bis ins Fruchtfleisch schälen, die Fruchtfilets herauslösen.
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Übrigen Zitronensaft mit Knoblauch, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Artischocken, Spargel, Kresse und Grapefruit anrichten und mit der Marinade beträufeln. Mit dem Brot servieren.

Pro Portion:
140 kcal
12 g Eiweiß
5 g Fett (30%)
17 g Kohlenhydrate

Teigwaren

Nudelgerichte

Bandnudel-Lauch-Gratin
Bandnudeln mit Basilikumsoße
Bandnudeln mit Möhren-Zucchini-Soße
Bandnudeln mit Paprika und Koriander-Pesto
Bandnudeln mit Rucola
Broccoli-Pilz-Nudeln
Bunte Nudeln mit Fisch
Curry-Nudeln
Dünne Makkaroni mit Schinken und Käse
Eier-Schinken-Nudeln
Farfalle alla Casalinga
Fusilli mit Tomaten-Oliven-Sauce
Gemüse-Lasagne I
Gemüse-Lasagne II
Gnocciauflauf
Grüne Spaghetti mit Lachs
Gyros-Lasagne
Hähnchenbrust mit Pilzen in Weißweinsoße
Knöpfli mit Salat
Lachsnudeln
Linguine mit Gemüse-Minze-Sauce
Nudel-Hack-Pfanne
Nudelauflauf mit Thunfisch I
Nudelauflauf mit Thunfisch II
Nudelauflauf mit Schinken und Gemüse
Nudeln mit Asiasoße
Nudeln mit Thunfisch
Nudeln mit Thunfischsoße
Nudeln mit Spargelsauce
Nudelpfanne mit Kassler
Pappardelle mit Pilzen
Penne mit Gemüsesoße
Penne mit Paprika-Tomaten-Sauce
Spaghetti mit Champignon-Schinken-Sauce
Spaghetti mit Gemüsebolognese
Spaghetti mit Hackfleischsoße
Spaghetti mit Kartoffeln und Pilzen
Spaghetti mit Kräutern und Tomatensalat
Spaghetti mit Safransoße und Sprotten
Spaghetti mit Zucchinicreme
Spaghettini mit kalter Gemüsesauce
Spinatlasagne I
Tomaten-Cannelloni mit kernigen Croûtons
Tortellini mit Gemüse und Garnelen

Pizza

Fladenbrot-Pizza
Kartoffelpizza mit Tomaten und Paprika
Pizza-Hefeteig

Sonstige

Gemüsewraps
Hackfleischkuchen
Spinat-Quiches mit Tomaten
Vollkornpfannkuchen mit frischem Broccoli

Bandnudel-Lauch-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

10 g getrocknete Steinpilze
4 Stangen Lauch
500 g lange Bandnudeln
Salz
200 g Roquefort
300 ml Milch, 1,5% Fett
2 EL Kartoffelstärke
1 EL gekörnte Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer
2 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitung ca. 40 Min. Backzeit ca. 15 Min.:

Die Steinpilze in etwas warmen Wasser einweichen. Den Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Das Grün wegschneiden, das Weiße längs in dünne Streifen schneiden.
Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Lauchstreifen nach etwa 3 Min. Garzeit dazugeben. Die fertig gegarten Budeln mit dem Lauch abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Roquefort zerkrümeln. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen und die Hälfte des Roqueforts darin auflösen. Die Kartoffelstärke einstreuen. Mit der Brühe würzen.
Die Steinpilze fein hacken und zusammen mit dem Einweichwasser unter die Käsesauce rühren. Die Sauce mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie einrühren.
Die Nudeln und denLauch in einer Gratinform verteilen. Die Sauce darüber geben und mit dem restlichen Roquefort bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen auf der mittleren Schien etwas 15 Min. gratinieren.

Pro Portion:
720 kcal
29 g Eiweiß
18 g Fett (23%)
105 g Kohlenhydrate

Kartoffeln

HOME

Birnenkartoffeln mit Beerenjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

750 g fest kochende Kartoffeln
1 TL Kümmelsamen
150 g Johannisbeeren
2 El Preiselbeeren (Glas)
70 g Joghurt, 10% Fett
Pfeffer
1 große Zwiebel
2 Birnen
1 EL Butter, Salz
50 g Edelpilzkäse

Zubereitung ca. 50 Min.:

Die Kartoffeln gründlich waschen oder abbürsten und zusammen mit dem Kümmel von Wasser bedeckt garen.
Die Johannisbeeren waschen, trockentupfen und von den Stielen streifen. Mit den Preiselbeeren unter den Joghurt heben. Diesen mit Pfeffer würzen und kühl stellen.
Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.
Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Birnen und Kartoffeln in einer großen Pfanne in der Butter leicht anbraten, salzen und pfeffern und 8-10 Min. braten.
Den Käse klein schneiden, über den Pfanneninhalt streuen. Den Deckel aufsetzen und den Käse zerlaufen lassen.
Die Birnenkartoffeln auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Beerenjoghurt überziehen.

Pro Portion:
285 kcal
9 g Fett (28%)
8 g Eiweiß
42 g Kohlenhydrate

Hülsenfrüchte & Reis

HOME

Buchweizenklößchen mit buntem Gemüse

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten + Zeit zum Abkühlen

3 Zwiebeln
250 g Tomaten
100 g Buchweizengrütze
2 Fenchelknollen (400 g)
3/8 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Ei (Klasse M)
1 EL Pflanzenöl
Jodsalz
1 EL Tomatenmark
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

1.Eine Zwiebel pellen und würfeln. Mit der Buchweizengrütze in einem Viertel Liter Brühe 15 Minuten bei kleiner Hitze garen, die restliche Flüssigkeit abgießen, abkühlen lassen. Dann das Ei unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Klößchen formen.
2.Tomaten, Fenchel und die restlichen Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3.Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Klößchen etwa 5 Minuten braten, mit der Schaumkelle herausnehmen.
4.Das Gemüse andünsten, die restliche Gemüsebrühe und das Tomatenmark zugeben und 5 bis 10 Minuten garen. Die Klößchen darauf geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Portion

355 Kilokalorien
15 g Eiweiß
10 g Fett 25%
49 g Kohlenhydrate
12 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, E, Folsäure, ß-Karotin, Mg

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Fleisch & Fisch

Rind & Kalb

- Chili con Carne
- Feuriger Kartoffeltopf
- Gulasch mit Bandnudeln
- Hack-Lauch-Nudel-Gabeleintopf
- Hackfleisch-Reis-Pfanne
- Hackfleischkuchen
- Kalbsschnitzel mit Paprikacreme
- Kalbssteak Hawaii
- Mexikanisches Filetsteak
- Rinderschmorbraten
- Rindersteak mit Herzogin-Kartoffeln
- Serbisches Reisfleisch
- Spaghetti mit Hackfleischsoße
- Tafelspitz mit Kren
- Züricher Geschnetzeltes

Schwein

- Curry-Nudeln
- Eier-Schinken-Nudeln
- Geschnetzeltes Bombay
- Grünkohleintopf
- Gulasch mit Bandnudeln
- Hack-Lauch-Nudel-Gabeleintopf
- Hackfleisch-Reis-Pfanne
- Honigfleisch
- Indonesisches Reisfleisch
- Kasseler mit Grünkohl
- Nudelpfanne mit Kassler
- Paella
- Paprikaschnitzel
- Schnitzel mit Tomaten-Zucchini-Gemüse
- Schnitzel-Reispfanne
- Schweinefilet orientalisch
- Schweinelendchen mit Backplaumen
- Schweinemedaillons mit Blumenkohl
- Schweinemedaillons mit Orangensauce
- Szegediner Gulasch

Geflügel

- Blumenkohl-Curry mit Putenfleisch
- Gefüllter Reisring mit Putenbrustfilet
- Gemüse mit Putenstreifen
- Gegrillte Entenbrust
- Gyros-Lasagne
- Hähnchen in Kartoffelkruste
- Hähnchen-Orangen-Gulasch
- Hähnchenbrust mit Paprika
- Hähnchenbrust mit Pilzen in Weißweinsoße
- Hähnchencurry mit Ananas
- Hähnchenragout mexikanische Art
- Mariniertes Hähnchenfilet
- Nasi Goreng
- Paella
- Perlhuhn-Schmortopf
- Putenbrust "Mostard"
- Putengeschnetzeltes
- Putengeschnetzeltes, fruchtiges
- Putenschnitzel mit Aprikosensoße
- Putenschnitzel mit Tomatensalat
- Süß-scharfes Hähnchencurry

Fisch & Meeresfrüchte

- Ägyptische Fischpfanne
- Bratfisch mit Remoulade
- Bunte Nudeln mit Fisch
- Chicoree-Tomaten-Fisch
- Chinapfanne mit Garnelen
- Fisch in Weißwein gedünstet
- Fisch süß-sauer
- Fisch-Zucchini-Pfanne mit Tomaten
- Fischklößchen
- Fischpfanne
- Fischragout in Dijonsenf-Sauce
- Forelle nach Müllerin Art
- Gambas in Koriander-Zitronensauce
- Garnelen-Spießchen mit Ananas
- Gebackene Gambas mit Knoblauchspinat
- Gefüllte Forelle
- Grüne Spaghetti mit Lachs
- Nudelauflauf mit Thunfisch I
- Nudelauflauf mit Thunfisch II
- Nudeln mit Thunfisch
- Nudeln mit Thunfischsoße
- Paella
- Paprika-Fisch-Pfanne
- Pikantes Fischfilet
- Scampi mit Soße auf Reis
- Schellfisch mit Gurkengemüse
- Schollenfilet auf Gemüse
- Schollenfilet mit Curry-Bananensoße
- Seezunge mit Weinschaumsoße
- Steinbuttfilet mit Zucchini
- Süß-saure Fischpfanne
- Szegediner Fischauflauf
- Thunfischragout und Reis
- Tortellini mit Gemüse und Garnelen

Kabeljau in Folie
Kabeljau in Sesamkruste
Kabeljau mit Sherrygemüse
Kabeljaufilet auf Ingwergemüse
Kokosmilch-Ananas-Fischcurry
Krabbencocktail
Krabbencocktail in Grapefruit
Kräuterfisch aus der Folie
Kräuterkartoffeln mit Bratfisch
Lachsnudeln
LF30-Fisch
Weißkohl-Schellfisch-Eintopf
Zanderfilet mit Apfelsauce
Zanderfilet mit Knoblauchkruste
Zwiebelfisch

Wild

Wildgulasch mit Spätzle

Chili con Carne

Zutaten für 2 Personen:

250 g Rinderfilet oder aus der Hüfte (fettarm)
1 TL Olivenöl
850 g Kidney-Bohnen (2 Dosen)
50 g frische Chilischoten oder 20 g getrocknete Chilis
Salz, Pfeffer
dazu wird frisches Weißbrot gegessen

Zubereitung:

Rindfleisch sehr klein würfeln. Fleisch im Olivenöl stark anbraten.
Chilischoten kleinschneiden oder getrocknete im Mörser zerstoßen und zu dem Fleisch geben. Kurz mitbraten. Die Kidney-Bohnen zugeben und eine Dose mit Wasser füllen und ebenfalls zugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Soße musig ist.
Sehr heiß servieren.
Dazu eignet sich Maisbrot, Ciabatta, helles Bauernbrot, Baquette etc.

Pro Portion:
440 kcal
6,5 g Fett 13,3%

Vegetarisch

Bandnudel-Lauch-Gratin
Bandnudeln mit Basilikumsoße
Bandnudeln mit Möhren-Zucchini-Soße
Bandnudeln mit Paprika und Koriander-Pesto
Birnenkartoffeln mit Beerenjoghurt
Blechkartoffeln mit Kräuterquark
Bouillonkartoffeln mit mediterranem Gemüse
Broccoli-Pilz-Nudeln
Buchweizenklößchen mit buntem Gemüse
Curry-Cous-Cous
Curry-Kartoffeln in Tomatensoße
Falaffel
Feiner Gemüseteller
Fenchel überbacken
Frühlingsrohkost mit Pumpernickelcroûtons
Fusilli mit Tomaten-Oliven-Sauce
Gebackener Auberginenreis
Gefüllte Gemüsepuffer
Gefüllte Paprikaschoten
Gemüse-Lasagne II
Gemüsecurry mit Kokosmilch
Gemüsegratin
Gemüsereis mit Käse
Gemüsewraps
Geschmorte Kräuterkartoffeln
Gnocchi mit Orangen in Ingwerbutter
Gratinierte Spinatgnocchi
Hackbraten aus Tofu
Haferplinsen
Herzhafter Sauerkrautauflauf
Hirse mit Ratatouille
Hirseauflauf mit Zuckerschoten
Indisches Bohnen-Kartoffel-Gemüse
Kartoffel-Kraut-Gulasch
Kartoffel-Pilz-Gulasch
Kartoffel-Zucchini-Gratin
Kartoffelgratin
Kartoffelgratin mit Zuckerschoten
Kartoffeln mit würzigem Mandelspinat
Kartoffelpizza mit Tomaten und Paprika
Kichererbsenpolenta mit Schmorgurkenragout
Knöpfli mit Salat
Kohlrabi-Kartoffelrösti
Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf
Kreolischer Reis
Linguine mit Gemüse-Minze-Sauce
Linsen mit Räuchertofu
Marokkanischer Linsenauflauf
Mexikanischer Gemüsetopf
Möhren-Linsen-Curry süß-sauer
Nudeln mit Asiasoße
Nudeln mit Spargelsauce
Ofenkartoffeln mit Zitronen-Möhren-Béchamel
Orangenreis mit Rosinen
Pappardelle mit Pilzen
Penne mit Gemüsesoße
Penne mit Paprika-Tomaten-Sauce
Polenta mit Gemüsekruste
Reisauflauf mit Lauch und Pilzen
Reisbällchen mit Paprika-Zwiebel-Gemüse
Reispfanne
Rosenkohl-Kartoffel-Ragout
Rosenkohlgratin mit Käsekruste
Sauerkraut-Auflauf al forno
Scharfer-Bulgur-Pilaw
Schweizer Spinatgratin
Spaghetti mit Gemüsebolognese
Spaghetti mit Kartoffeln und Pilzen
Spaghetti mit Kräutern und Tomatensalat
Spaghetti mit Zucchinicreme
Spaghettini mit kalter Gemüsesauce
Spargelpfanne mit Artischocken
Spargelrisotto mit Steinpilzen
Spinat-Quiches mit Tomaten
Taboule
Tomaten-Cannelloni mit kernigen Croûtons
Tomaten-Zucchini-Gratin
Überbackene Haferpfannkuchen mit Poreefüllung
Überbackener Fenchel
Überbackenes Gemüse mit Schinken
Vegetarischer Eintopf
Vollkornpfannkuchen mit frischem Broccoli
Wirsingauflauf
Zucchini-Puffer mit Radicchio-Bohnen-Salat

HOME

Linsen mit Räuchertofu

Für 4 Personen:

Zutaten:

500 g Linsen
500 g Suppengemüse
200 g Räuchertofu
etwas Rotwein

Zubereitung:

Linsen waschen und 40 min. kochen. Suppengemüse dazugeben und noch 20 min. weiter kochen.
Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Basilikum, Oregano würzen, abschmecken.
Etwas Rotwein hinzufügen. 200 g Räuchertofu in Würfel schneiden und unterheben.
Frischgehackte Kräuter drüberstreuen.

Frisches Vollkornbrot dazu.

Beilagen

Gebackenes Gemüse mit Schinken
Gedünstete Tomaten
Gefüllte Tomate und Gurken mit Bulgur

HOME

Gebackenes Gemüse mit Schinken

Zutaten für 2 Personen:

600 g Möhren
600 g Staudensellerie
4 Scheiben gekochter magerer Schinken, 120 g
4 Scheiben Käse (30% F.i.Tr.), 120 g
4 TL Semmelbrösel, 20 g

Zubereitung:

Gemüse putzen und in Streifen schneiden, in wenig Wasser etwa 10 Min. dünsten.

Schinken fein würfeln, Käse in Streifen schneiden.
Gemüse mit Schinken in einer Auflaufform anrichten und mit Käse belegen, darüber die Semmelbrösel streuen und im Ofen (Grillstufe) bräunen lassen.

Pro Portion:
666 kcal
43 g Eiweiß
20 g Fett (27%)
67 g Kohlenhydrate

Dessert

HOME

Apfel-Crumble

8 Personen

4 Äpfel
60 ml Zitronensaft
50 g Rosinen
4 EL Honig oder Zucker
6 EL Weizenvollkornmehl
200 g Haferflocken (kernig)
2 EL Pflanzenöl
½ TL Zimt
1 Prise Jodsalz

Äpfel gründlich waschen, entkernen und klein würfeln oder grob raspeln. Rosinen in heißem Wasser für 5 Minuten einweichen. Äpfel mit Zitronensaft, der Hälfte des Honigs und den gut abgetropften Rosinen vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mehl, Haferflocken, Zimt, Salz, restlichen Honig mit dem Öl zu Streuseln verarbeiten. Diese Streusel auf die Äpfel geben. Im Backofen bei 180 °C 30-40 Minuten backen.

Den Apfel-Crumble kann man sowohl warm (mit Vanilleeis) als auch kalt (mit warmer Vanillesoße) essen. Sehr schmackhaft ist es auch, wenn man die Rosinen bereits 60 Minuten vorher in Wein einweicht. Anstelle der Haferflocken-Streusel können Sie auch einfache und köstliche Zimt-Streusel aus 50 g Butter oder ungehärteter Pflanzenmargarine, 50 g Honig oder Zucker, 100 g Mehl und ½ Teelöffel Zimt zubereiten.

Backwaren

Kuchen & Torten

Brot & Gebäck

Muffins

Weihnachten

A m e r i k a n e r I

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

(für 12 Portionen)

Zutaten:
65 g Halbfett Margarine
90 g Zucker
1 Pä. Vanillin-Zucker
5 Tropfen Butter -Vanille-Aroma
Salz
2 Eier
250 g Weizenmehl
3 gestr. TL Backpulver
100 ml 1,5% Milch

Zubereitung
Margarine mit Mixer geschmeidig rühren; Zucker, V.-Zucker, Aroma und Salz nach und nach unterrühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist; Eier nach und nach unterrühren.
Mehl mit Backpulver mischen und sieben und unterrühren, die Milch auf mittlerer Stufe ebenfalls unterrühren.

Mit 2 Eßlöffel etwa 12 Häufchen nicht zu dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit einem feuchten Messer etwas nachformen.

Strom:
Ober/Unterhitze 170/200°C (vorgeheizt)
Heißluft etwa 160°C(nicht vorgeheizt)
Gas Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit:
20-25 Minuten.
nach etwa 15 Minuten die Oberfläche mit Milch bestreichen.

Nährwerte pro Portion
104,4 kcal, 2,6g Fett, 22,41 Fett%

Kuchen im Glas backen

Kuchenteig wie gewohnt zubereiten (z. B. Rührteig)

Sturzgläser*) leicht einfetten und mit Semmelbröseln bis 1 cm unter den Rand ausstreuen. Der Rand muß fettfrei bleiben. Die fertige Rührteigmasse in die gefetteten und ausgebröselten Sturzgläser halbvoll einfüllen. Die Gläser auf ein Backblech setzen, sie dürfen sich gegenseitig aber nicht berühren. Das Backblech auf die unterste Schiene (fühohe Gläser) oder die 2. Schiene (für kleinere Gläser) in den vorgeheizten Backofen schieben (verrutsche Gläser wieder auseinandersetzen.

Mit Ober- und Unterhitze backen: Backtemperatur ca. 175 °C, Dauer ca. 70 Minuten.

Nach dem Ausbacken sofort einen Glasdeckel mit nassem Gummiring auflegen und den Deckel mit zwei Klammern schließen. Falls der Kuchen etwas höher wie der Glasrand wird, den Kuchen sanft mit dem Glasdeckel nach unten drücken oder den aus dem Glas ragenden Kuchenberg abschneiden.

Die Gläser mit den Klammern 1-2 Tage abkühlen lassen und dann erst die Klammern abnehmen. Der Deckel müßte jetzt richtig festsitzen. Falls das nicht der Fall ist, kann man die Gläser auch noch nochmal im Backofen „einkochen". Das mache ich z. B. auch sicherheitshalber noch, wenn meine Gläser „auf die Reise gehen".

Das geht dann so: Gläser nach dem Fertigbacken mit Gummiring, Deckel und Klammern verschließen. Gläser auf die Fettpfanne oder Backblech mit hoher Rand stellen und so viel Wasser auf das Blech kippen, daß die Gläser ca. 2 cm im Wasser stehen. Nun die Gläser im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 25 Minuten backen, dann im Backofen auskühlen lassen. (Nachteil allerdings ist, daß die Gummiringe spröde werden).

*) Sturzgläser gibt es von der Firma Weck in drei Größen: ¼ Liter, ½ Liter und ¾ Liter. Ich nehme am liebsten die halben Liter. Per Versand beziehe ich sie bei www.hobbybaeckerversand.de Da gibt es auch die Einweck-Klammern, Gummiringe usw. (Laßt Euch einfach mal einen Katalog schicken, E-Mail: info@hobbybaeckerversand.de - Ihr werdet staunen, was da noch alles an Rezepten und Tipps drinsteht.)

Und hier Kuchenrezepte, die sich für „Kuchen im Glas" eignen und auch LF sind:

Schokorührkuchen,
300 g Mehl
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Kakaopulver (Backkakao)
3 Tl Backpulver
500 ml Buttermilch

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren dann nach und nach die Buttermilch hinzugeben bis der Teig die richtige Konsistenz hat.

Zitronenkuchen
230 gr. Zucker
250 gr. Mehl
2 Tl. Backpulver
ev. etwas Zitronenaroma
alles gut mischen
dann 250 gr. Joghurt (ich nehme einen Vanillejoghurt und den Rest den 0,1%)
und 2 Eier
30 gr. Halbfettmagarine
daraus einen Rührkuchen herstellen.

Ananasrührkuchen
Zutaten:
350 g Mehl
3 TL Backpulver
100 g Zucker
1 Päck. Vanillezucker
1 EL Rum
2 Eiweiße
300g geraspelte Ananas inkl. Saft (abgewogen aus 440 g Dose)
30 g gehackte Walnüsse

Zubereitung
Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker u. Rum miteinander mischen. Eiweiße, Ananasraspel u. - saft dazugeben und zu einem nicht zu flüssigen Teig vermengen. Walnüsse unterheben. Den Teig in in die Sturzgläser füllen und backen.

Marmorkuchen
= 27 % Fettkalorien

4 Eier
300 g Zucker
250 g Lätta
1 P. Vanillezucker
500 g Mehl
1 P. Backpulver
1 Backaroma (ich nehme gerne Bittermandel oder Butter-Vanille)
200 ml Milch 1,5%

15 TL Kaba

Bis auf den Kaba alles miteinander verrühren. Den Teig halbieren und in die eine Hälfte den Kaba einrühren. Abwechselnd in die Sturzgläser geben und backen.

Amerikaner II

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:
100 g Butter oder Margarine
100 g Zucker
1 Pck. Vanillin Zucker
1 Prise Salz
2 Eier (Größe M)
1 Pck. Pudding-Pulver Vanille
3 EL Milch
250 g Weizenmehl
3 gestr. TL Backpulver

Für den Guss:
100 g gesiebter Puderzucker
etwa 1 EL heißes Wasser

Für dunklen Guss:
100 g gesiebter Puderzucker
15 g Kakaopulver
knapp 2 Eß. heißes Wasser

Butter oder Margarine mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren.
Nach und nach Zucker, Vanillin Zucker und Salz unterrühren, so lange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Eier nach und nach unterrühren. Pudding-Pulver mit Milch hinzufügen. Mehl mit Backpulver mischen, sieben, portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren.

Mit 2 EL nicht zu große Teighäufchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) setzen.

Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: 160-180 °C (vorgeheizt)

Backzeit: ca. 20 Minuten

Nach dem Backen nach Belieben mit Guss bestreichen.

Insgesamt: kcal 3359, F: 101 g = 27,06

Apfel-Gitterkuchen

Zutaten:
200 g Rosinen
2 kg. Äpfel
2-3 Eßl Zitronensaft
700 ml klarer Apfelsaft
2 P. Puddingpulver Vanille
100g + 125g Zucker
100g + evtl. 1 EL Mandelstifte
100 g Magerquark
1 Ei + 1 Eigelb (gr .M)
8 EL Mich
8 EL Öl
1 P. Vanillin-Zucker
1 Prise Salz
500 g. Mehl
1 P. Backpulver
1 EL Schlagsahne/Milch

Zubereitung:

1.) Rosinen waschen, abtropfen. Äpfel schälen u. entkernen. Würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. 1/8 l Apfelsaft, Puddingpulver und 100 g. Zucker verrühren. Rest Saft aufkochen, Puddingpulver einrühren und aufkochen. Äpfel, Rosinen und 100 g. Mandelstifte unterheben. Abkühlen lassen.

2.) Fettpfanne(ca. 32x39 cm.) fetten. Quark, 1 Ei, Milch, Öl, 125 g. Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zur Quarkmasse geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes unterkneten.

3.) 2/3 Teig auf der Fettpfanne ausrollen, am Rand 1 cm. hchdrücken. Im heißen Ofen (E-Herd:175 °C/ Umluft: 150°C/ Gas: Stufe 2) ca. 12 min. vorbacken.

4.) Äpfel auf dem Boden verteilen. Rest Teig zum Quadrat (ca. 30x30 cm.) ausrollen, in 3 Streifen schneiden. Jeweilsmit dem Gitterschneider darüber rollen. Etwas auseinander ziehen, auf die Äpfel legen. An den Nähten zusammendrücken. Oder Teig in schmale Streifen schneiden und als Gitter darauf legen.

5.) Kuchen bei gleicher Temperatur weitere 25-35 Minuten backen.1 Eigelb mit Sahne oder Milch verquirlen. Nach ca. 10 Minuten Backzeit das Gitter damit bestreichen und 1 EL Mandelstifte auf den Kuchen streuen. Kuchen zu Ende backen und auskühlen lassen.

Stück ca. 340 kcal / E 8g / F 9G / KH 54g = 21,2% LF

Apfelkuchen

Zutaten:
200 g Lätta
200 - 250 g Zucker
2 Vanillezucker
4 Eier
1/2 l Buttermilch
400 g Mehl
1 Pckg. Backpulver
5 Äpfel

Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Äpfel schälen, entkernen, vierteln und das Backpapier mit dünnen Scheiben, der Äpfel auslegen und mit Zimt bestreuen. Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen und auf die Äpfel gießen. Das Blech im Backofen bei ca. 180°C ca. 55 min backen.

Ein Blech hat 4000 cal/134 g Fett = 30%

Apfelkuchen mit Puddingguss

Zutaten:
220 g Mehl
80 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Pr. Salz
1 Ei
100 g Halbfettmagarine
2 gr. Äpfel
etwas Zimtpulver
2 Pck. Vanillepudding

Zutaten für Pudding:
1/2 Ltr. Milch 1,5 %
80 g Zucker
2 Eier
50 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. aus mehl, zucker, backpulver, salz, ei und magarine einen mürbeteig herstellen (bei mir hat er etwas geklebt, hab noch mehr mehl genommen und dann ging es)
2. den teig in einer gefetteten springform (28 cm durchmesser) ausrollen und den rand etwa 3 cm hochziehen. den ofen auf 175 °C vorheizen.
3. die äpfel schälen, entkernen und in etwas 1 1/2 große stücke schneiden. dann auf dem teig verteilen und mit zimt bestreuen.
4. den pudding kochen. wer möchte, kann 2 eier und zucker mit reingeben (lt. Rezept) da wird der pudding fest, wird er aber auch ohne, wenn man weniger milch nimmt, beim kochen.
5. pudding auf äpfel geben und glatt streichen, dann mandelblättchen drüber streuen.
6. alles in den heißen ofen geben, mittlere schiene 45 - 50 min. backen.

Ergibt: 12 stücke,
zubereitungszeit ca. 35 min.
backzeit ca. 50 min.
Pro Stück: 270 kcal, 8 gramm fett, 27 %,
41 g kohlenhydrate

Limetten-Joghurt-Torte

Zutaten für 1 kleine Springform (24cm):

150 g Löffelbiskuits
1 Ei
10 g Butter
4 Blatt weiße Gelatine
3 Limetten
1 Eigelb
100 g Zucker
150 g Joghurt, 3,5%
100 g Sahne
Backpapier für die Form

Zubereitung 45 Min., Kühlen 2 1/2 Std.:

Die Löffelbiskuits im Mixer zerbröseln oder in eine große Tüte füllen und mit der Teigrolle fein zerkleinern. Das Ei trennen. Die Butter schmelzen lassen. Die Löffelbiskuits mit dem Eiweiß und der flüssigen Butter verkneten.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Den Krümmelboden einfüllen und festdrücken. Im Ofen 15 Min. bakcen, dann auskühlen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Limetten heiß waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen (ca. 100 ml).
Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schlagschüssel cremig verrühren. Limettenschale und -saft unterrühren. Die Mischung in ein warmes Wasserbad setzen und bei schwacher Hitze unter ständigem Schlagen schaumig rühren. Dann den Joghurt untermischen.

Die Gelatine tropfnaß in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze auflösen, aber nicht kochen lassen. Nach und nach unter die Joghurtmasse rühren und 30 Min. kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt.

Inzwischen um den Tortenboden einen Tortenring legen. Die Sahne steif schlagen und unter die Limettencreme heben. Auf den Teig streichen und 2 Std. kalt stellen. Dann den Tortenring vorsichtig entfernen und die Torte mit 2 halbe hauchdünnen Limettenscheiben pro Stück verzieren und servieren.

Bei 12 Stücken pro Stück:
125 kcal
3 g Eiweiß
4 g Fett = 28,8 %
19 g Kohlenhydrate

Apfel-Quarkkuchen I

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:
600 gr. Magerquark
2 Eigelb
4 TL Lätta
125 g Grieß
gut miteinander verrühren
125 g Zucker
geriebene Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
unterrühren
600 g Äpfel
schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden
und unterheben
4 Eiweiß mit 1 Pr. Salz steif schlagen
und vorsichtig unterheben

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) geben und auf der untersten Schiene im Backofen bei 160 Grad Heißluft 60 Minuten backen.
Im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen.

Ergibt 12 Stücke(pro Stück 172 kcal, 3,27 g Fett = 17,1 %)

Mandarinentorte mit Schoki

Zutaten:

4 Eier
120 g Zucker
1 Pckg. Schokopuddingpulver
100 g Mehl
1 geh. TL Backpulver
1 Dose Mandarinen
250 ml Milch (1,5%)
1 Beutel Puddingcreme (backfest)

Zubereitung:

Mit den Eiern, Zucker, Schokopuddingpulver, Mehl und Backpulver einen Buisquit zubereiten und bei ca. 160° ca. 30Min. backen. Auskühlen lassen und durchschneiden! Für die Creme, Milch mit Puddingcremepulver verrühren, abgetropfte Mandarinen unterheben und auf den unteren Tortenboden sreichen. 2. Hälfte draufgeben und mit Puderzucker bestreuen!

Kalorien: Pro Stück:142kcal./2,4g Fett=15,21%Fett

Apfel-Quarkkuchen II

Zutaten für eine Springform (24 cm):

Für den Teig:
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
70 g Puderzucker, Salz
1 kleines Ei
1 EL Rum nach Belieben
3 EL saure Sahne, 10%

Für den Belag:
8 kleine säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 Ei
1/2 Vanilleschote
50 g Zucker
250 g Magerquark, 10%
2 EL Speisestärke
3 EL Johannisbeergelee
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung ca. 50 Min., Backen 50-60 Min.:

Alle Zutaten für den Teig rasch verkneten, 30 Min. kühl stellen.
Inzwischen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Ei trennen. Das Mark der Vanilleschote ausschaben. Eigelb und Zucker und Vanillemark schaumig rühren. Quark und Speisestärke untermischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse ziehen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Mürbteig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden.
Die Quarkmasse einfüllen und Äpfel hineinsetzen. Gelee in die Äpfel füllen.
Den Kuchen im Ofen in 50-60 Min. backen.

Bei 12 Stücken pro Stück:
210 kcal
5 g Eiweiß
5 g Fett = 21,4 %
36 g Kohlenhydrate

Marmorkuchen

Zutaten:
4 Eier
300 g Zucker
250 g Lätta
1 P. Vanillezucker
500 g Mehl
1 P. Backpulver
1 Backaroma (ich nehme gerne Bittermandel oder Butter-Vanille)
200 ml Milch 1,5%
15 TL Kaba

Zubereitung:
Bis auf den Kaba alles miteinander verrühren. Den Teig halbieren und in die eine Hälfte den Kaba einrühren.
Abwechselnd in die Backform geben und ca. 60 min. bei 175° backen.
Man kann auch sehr gut Muffin-Förmchen nehmen. Ergibt ca. 30 St.

Gesamt 4306 Kcal 129,7 g Fett = LF27

Aprikosen-Blechkuchen

Zutaten für ein Backblech:

Für den Teig:
125 g Magerquark, 10% Fett
1 Eigelb
3 EL Zucker
2 EL Milch, 1,5% Fett
3 EL Öl
250 g Mehl
2 TL Backpulver

Für den Belag:
1,5 kg Aprikosen
3 EL Zucker
1/2 TL Zimt
50 g Mandelstifte
Mehl für die Arbeitsfläche
2 EL Öl für das Blech

Zubereitung ca. 45 Min., Backen 40 Min.:

Für den Teig den Quark mit Eigelb, Zucker, Milch und Öl verrühren. Das Mehl und das Backpulver mischen und unter den Teig kneten. Wenn der Teig noch nicht zusammenhält, einige Tropfen Wasser dazugeben, er darf nicht klebrig werden.

Ein Backblech dünn fetten. Den teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, das Blech damit auslegen. Den Rand leicht hochdrücken. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, in dicke Spalten schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Zucker mit dem Zimt und den Mandelstiften mischen, über die Früchte streuen.

Den Kuchen im Ofen 40 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Bei 20 Stücken pro Stück:
130 kcal
4 g Eiweiß
4 g Fett = 27,7 %
19 g Kohlenhydrate

Mini-Birnenstrudel

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:
125 g Mehl
1 Pr. Salz
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL zerlassene Butter
Mehl für die Arbeitsfläche
Backpapier für das Blech
Puderzucker zum Bestäuben

Für die Füllung:
2 EL geschälte, gemahlene Mandeln
400 g Birnen
2 EL Rosinen
2 EL Zucker
1 Pr. Zimt

Für die Sauce:
150 g fettarmer Joghurt, 1,5 %
2 EL Kaffeesahne, 10%
1 EL Puderzucker
1/2 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
1/2 Vanilleschote

Zubereitung ca. 45 Min., Ruhen 30 Min., Backen 45-50 Min.:

Für den Teig Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben. Nach und nach 80-90 ml lauwarmes Wasser hinzufügen, so daß ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht.
Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 10 Min. kräftig durchkneten. Der Strudelteig soll jetzt elastisch sein und seidig glänzen.
Den Teig zur Kugel formen, mit einer angewärmten Porzellanschüssel bedecken und 30 Min. ruhen lassen.
Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch so dünn wie möglich ausrollen. Mit den handrücken unter den Teig fahren und von der Mitte aus langsam nach außen ausdehnen.
Geduldig weitermachen, bis der Teig hauchdünn ist. Er muß zum Schluß durchsichtig, glatt und ohne Löcher sein. Die dicken Teigränder abschneiden.
Die Teigplatte mit der Hälfte der zerlassenen Butter bestreichen.

Für die Füllung die Mandeln auf den Teig streuen. Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen, dabei einen etwa 4 cm breiten Rand lassen. Die Rosinen daraufgeben. Mit Zucker und Zimt bestreuen.
Den Teig an den Seiten über die Füllung schlagen. Den Strudel vorsichtig mit Hilfe des angehobenen Tuches aufrollen und mit der Nahtstelle nach untern auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Birnenstrudel mit der übrigen zerlassenen Butter bestreichen. Im Ofen 45-50 Min. backen.

Für die Sauce Joghurt, Kaffeesahne, Puderzucker und Zitronenschale verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und unter die Sauce mischen.

Den fertigen Strudel mit Puderzucker bestäuben. Noch warm mit der Joghurt-Vanille-Sauce servieren.

Pro Portion:
280 kcal
6 g Eiweiß
6 g Fett = 19,3 %
49 g Kohlenhydrate

Aprikosen-Kuchen I

Zutaten für den Teig:

250 g Mehl,
1 Päckchen Trockenhefe,
50 g Puderzucker,
1 Prise Salz,
3/8 l fettarme Milch (1,5%),
4 EL Öl, 2 Eier

Zutaten für die Füllung:

1,5 kg Aprikosen,
40 g Mandelstifte.
Außerdem: Fett für das Blech,
50 g Puderzucker.

Zubereitung:

1. Das Mehl mit der Hefe, dem Puderzucker und dem Salz vermischen. Die Milch zusammen mit dem Öl leicht erwärmen.
2. Die Eier verquirlen und unterrühren. Die Mischung zum Mehl geben und alles verrühren, bis der Teig Blasen bildet. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
3. Inzwischen die Aprikosen mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, halbieren und entsteinen. Ein Backblech einfetten. Die Fruchthälften mit der Höhlung nach oben nebeneinander auf das Backblech legen und mit den Mandelstiften bestreuen.
4. Den Teig mit einem großen Kochlöffel noch einmal durchrühren und über die Aprikosen verteilen. Das Blech in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene schieben und den Kuchen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.
5. Den Kuchen herausnehmen, sofort mit dem Puderzucker bestreuen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Ergibt 24 Stücke

Pro Stück: ca. 117 kcal (4 g Fett)

Mohnkuchen mit Pfirsichen

Biskuitboden:
3 Eiweiß steif schlagen
90 g Zucker einrieseln lassen
1 Eigelb unterziehen
120 g Mehl unterheben

bei 180° C ca. 15-20 Minuten backen.

500 g abgetropfte Pfirsiche in Spalten schneiden und den ausgekühlten Boden damit belegen.

250 g Mohnback von Schwartau
500 ml 0,3% Milch
2 Päckchen Mousse a la Vanille von Dr. Oetker
Diese 3 Zutaten kräftig miteinander verrühren und auf den Kuchen geben. Mind. 1 Stunde kalt stellen.

2.976 kcal und 61,55 g Fett = 18,6%

Aprikosen-Kuchen II

Zutaten:

850 g Aprikosen
3 Eier
1 Prise Salz
6 Eßl lauwarmes Wasser
100 g Zucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale
150 g Mehl
½ Teel. Backpulver
1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Aprikosen im Sieb abtropfen lassen, eine Springform (Durchmesser 26cm) mit Backpapier auslegen, den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Eier trennen, Eiweiße mit Salz schlagen, nach und nach den Zucker und die Eigelbe und das lauwarme Wasser einrühren, bis eine feste cremige Masse entstanden ist. Zitronenschale mit Mehl und Backpulver mischen und auf die Masse sieben. Vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben, Teig in die Springform geben und glattstreichen. Abgetropfte Aprikosenhälften darauf verteilen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene etwas 25 Minuten backen. Den fertigen Kuchen aus Springform nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Mohnschnecken

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten (für 70 Portionen)
1 Grundrezept Lebkuchenteig (siehe Weihnachtsgebäck)
200 g getrocknete Aprikosen
8 EL Orangensaft
2 EL Aprikosenlikör
2 P. Mohn-Back

Zubereitung
Aprikosen fein würfeln, mit Saft und Likör aufkochen, vom Herd ziehen, 10 Min. quellen lassen. Teig in 2 Portionen auf je 1 Stck. bemehltem Backpapier auf je 40 mal 25 ausrollen. Mohn daraufstreichen, Aprikosen daraufstreichen, mit Hilfe von Backpapier von der langen Seite her aufrollen. 30 Min. in das Gefriergerät legen. Rollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf Bleche mit Backpapier legen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-15 Min. backen(Umluft 160 Grad). Abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion
63 kcal, 2g Fett, 28,57 Fett%

Beerentorte

für 12 Stücke

Zutaten:

1 Grundrezept Biskuit
750 g tiefgefrorene Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Waldbeeren etc.)
3 Päckchen Gelatine
250 g Joghurt
250 g Magerquark
100 g Zucker
2 Eiweiß

Zubereitung:

Den Biskuitboden zubereiten und auskühlen lassen. Den Boden auf eine Kuchenplatte mit Tortenring legen.
Die gefrorenen Früchte in einem Topf langsam erwärmen, die Gelatine einrühren bis sich die Gelatine gelöst hat.
Den Joghurt, Quark und Zucker verrühren.
Die noch warme Früchtemasse zu der Joghurtmasse geben und 1 Std in den Kühlschrank stellen. Die Masse sollte schon anfangen leicht zu gelieren.
Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Vorsichtig auf den Tortenboden gießen.
Sollte die Masse noch zu flüssig sein - noch eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
Danach muß die Torte ca. 8 Stunden festwerden. Am besten über Nacht.
Die Torte kann mit frischen Früchten dekoriert werden.

Mein Tip:
Bei frischen Früchten muß zum erwärmen noch 100 ml Wasser dazu, damit sie nicht anbrennen.

Pro Stück:
140 kcal, 1 g Fett, 7 % Fett Text

Mohrenkopftorte

(für 12 Portionen)

Zutaten:

3 Eiweiß
2 Eigelb
160 g Weizenmehl
130 g Zucker
20 g Vanillinzucker
15 g Backpulver
3 EL kaltes Wasser
Fett und Paniermehl für die Form
12 Mohrenköpfe
500 g Magerquark
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Zuerst den Tortenboden backen:
Eiweiß mit Wasser steif schlagen,Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen.Eigelbe unterheben,Mehl und Backpulver nach und nach darübersieben und
unterheben.
Springform(26 cm) einfetten,mit Paniermehl ausstreuen,Teig einfüllen und bei 180°C 20-30 min. backen.
Der Teig wird durch das Backpulver so hoch,das man ihn zum Füllen auseinander schneiden kann.

Füllung:
Waffelböden der Mohrenköpfe abtrennen,evtl. als Deko aufheben.
Schaum und Schokoladenüberzug zerdrücken,mit Zitronensaft und Magerquark verrühren.
Die Masse auf eine Hälfte des geteilten Boden geben,glattstreichen und den "Deckel" auflegen.

Nährwerte:
245 kcal, 4,1 g Fett, 15,06 % Fett

Bananenkuchen I

(für 12 Portionen)

Zutaten:

4 Eier
250 g Halbfettbutter
30 g Kakaopulver
350 g Weizenmehl
20 g Vanillinzucker
15 g Backpulver
3-4 Bananen

Zubereitung:

Aus allen Zutaten außer Kakao und Bananen einen Rührteig herstellen,eine Hälfte Teig in eine Kuchenform streichen und darauf die in
Scheiben geschnittenen Bananen legen.
Unter die andere Hälfte den Kakao geben und auf die Bananen streichen.
Bei 180°C etwa 50-60 min. backen.

Nährwerte:
317,46 kcal, 10,85 g Fett, 30,76 % Fett

Mousse-Torte mit Himbeeren

Zutaten·

3 Eier·
50 g Zucker·
1 P. vanille-Zucker·
75 g Mehl·
25 g Speisestärke·
100 g Himbeergelee·
400 ml Milch·
je 1 Packung Cremepulver 'Mousse au chocolat' und 'Mousse à la Vanille' (für je 250 ml Milch)·
300 g Himbeeren

Zubereitung:

Springform (26 cm) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen, Eiweß steif schlagen, dabei Zucker und Vanille-Zucker einrieseln lassen. Eigelb kurz unterschlagen. Mehl und Stärke mischen und mit dem Schneebesen vorsichtig unterziehen. Bei 175° C ca. 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen.2. Boden halbieren. Himbeergelee erwärmen. Den unteren Boden damit bestreichen und den zweiten Boden darauf legen. Böden auf eine Tortenplatte legen und mit Formrand umschließen.3. 200 ml Milch und Schokopulver 3 Min cremig aufschlagen. Mousse auf dem Biskuit verteilen und eine Stunde kalt stellen.4. Himbeeren, bis auf einige auf der Schokomousse verteilen. Vanillepulver und 200 ml Milchj 3 Min cremig aufschlagen und auf die Beeren streichen. Eine Stunde kalt stellen. Mit übrigen Himbeeren und evtl. Zitronenmelisse-Blättchen verzieren.

pro Stück ca. 120 kcal, E 4g, F 3g, KH 21g
Macht: 20,8% Kalorien aus Fett.

Bananenkuchen II

Für 20 Stücke
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 50 Minuten

110ckal, 2g Fett, 16%
19g Kohlenhydrate

Zutaten:
150g Joghurt (1,5% Fett)
150g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
3 Eier
2 EL Vollkorngrieß
2 Bananen
250g Magerquark
200g Mehl
1 Pck. Backpulver
100g Kellogg´s All brain plus

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Joghurt, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des elektrischen Handrührgeräts etwa 3 Minuten auf höchster Stufe verrühren.
2. Die Eier einzeln unter die Joghurt-Masse rühren, dann den Grieß unter Rühren einrieseln lassen.
3. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Quark in die Masse rühren.
4. Das Mehl zusammen mit dem Backpulver auf die Masse sieben und unterrühren. Die Kellogg´s-Cerealien-Mischung rasch unterheben und den Teig sofort in eine gefettete Kastenform von ca. 30 cm Länge füllen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten backen.

Tipps:
Dieser Kuchen eignet sich auch prima als Pausenbrot. Er kann übrigens auch in einer Springform oder auf dem Blech gebacken werden.

Obst-Pizza

Zutaten für 1 kleine Pizza- oder Springform (22-24cm):

150 g Mehl
10 g frische Hefe
3-4 EL Zucker
6EL lauwarme Milch
2 Eigelbe
1 EL weiche Butter
100 g Magerquark,10 %
1 EL Zitronenschalen-Zucker
2 TL Speisestärke
1/2 Birne
1/2 Apfel
2 Zwetschgen, 50 g
50 g grüne Weintrauben
30 g Preiselbeeren
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Form
1 EL Pinienkerne

Zubereitung ca. 45 Min., Gehen 30 Min., Backen 20-22 Min.:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln. Mit 1 TL Zucker, Milch und etwas Mehl vermischen. Zugedeckt 10 Min. gehen lassen.

Mit 2 EL Zucker, 1 Eigelb und Butter verkneten, zugedeckt 20 Min. gehen lassen.
Das zweite Eigelb mit dem Quark, Zitronen-Zucker und Stärke verrühren. Obst waschen, putzen, kleinschneiden.
Den Ofen auf 200° vorheizen. Teig kurz kneten, auf wenig Mehl ausrollen, die gefettete Form damit auskleiden. Mit der quarkcreme bestreichen, mit dem Obst belegen, im Ofen 10 Min. backen. Mit dem übrigen Zucker und den Pinienkernen bestreuen, noch 10-12 Min. backen.

Bei 12 Stücken pro Stück:
90 kcal
3 g Eiweiß
2 g Fett = 20%
15 g Kohlenhydrate

Beerenquarktorte ohne Boden

Zutaten (für 8 Portionen)

500 g Magerquark
2 TL Zitronensaft
4 Eier (Gr. M)
1 Pkg. Puddingpulver Vanillegeschmack
150 g Zucker oder 3 TL Süßstoff
250 g Beerenobst nach Wahl

Zubereitung

Den Magerquark mit Zitronensaft glattrühren, Zucker und Eier mit dem Handrührgerät einrühren und zum Schluss das Puddingpulver einrühren, Den Boden einer Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen, die Hälfte der Quarkmasse einfüllen, Beeren darauf verteilen und mit restlichem Teig abdecken. Bei 160 Grad etwa 50 min. backen.

Nährwerte pro Person
195 kcal, 3,3g Fett, 15,23 Fett%

Oma Inges Käse-Sahne-Torte

Zutaten:
1 Ei
1 Eiweiß
50 g Zucker
50 g Mehl

Also 371 kcal und 6,5 g Fett = 15 %

Für die Fülling
500 g Quark 0,2 % (Exquisa)
500 g Joghurt 1,5 %
200 g saure Sahne 10%
2 Eier
150 g Zucker
6 Blatt Gelatine

Also 1592 kcal und 40,5 g Fett = 23 %
12 Stücke also für eins 164 kcal und 4 g Fett
Zubereitung:

Den Tortenboden wie üblich backen
Also, das Ei und das Eiweiß mit dem Zucker gaaaanz schaumig rühren, das Mehl mit dem backpulver mischen, drübersieben und drunterheben.
In eine Springform füllen und bei 175 ° Heißluft 15 Min backen.

Für die Creme alles zusammenrühren und die Gelatine wie auf der Packung zubereiten und drunter mischen. Den Torenboden in der form mit der Masse füllen und in den Kühlschrank. I c h schmecke keinen Unterschied und finde es superlecker

Buttermilch-Kokos-Kuchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

auch **SCHNELLER BIENENSTICH**
(ca.24 Stück)

Zutaten:

1/2 Liter Buttermilch
4 Eier
300 g Zucker
400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
100 g Kokosraspel

Zubereitung:

Buttermilch,Eier und Zucker schaumig schlagen.
Mehl und Backpulver mischen,zugeben und verrühren.
Auf ein Backblech geben,Kokosraspeln und etwas Zucker darüber streuen und ca. 20 min. bei 180°C backen.

Nährwerte:
ca. 190 kcal, 12 % Fett

Oma's Guglhupf

Zutaten:
4 Eier
330g Zucker
330g Mehl
¼ l Buttermilch (Joghurt 1% oder Trinkmolke)
Vanillezucker
½ P. Backpulver

Gesamt 12% Fett

Eier, Zucker und Vanillezucker in der Küchenmaschine schaumig rühren, abwechselnd vorsichtig Buttermilch und Mehl-Backpulvermischung unterziehen. In eine gefettete bemehlte Gugelhupfform füllen und 1 std. bei 170C backen.
Varianten:
2 Drittel in die Form füllen und das eine Drittel mit Kakaopulver (Ovomaltine)vermengen und in die Form geben = Marmorgugelhupf
Statt weißes Mehl kann man auch Vollkornmehl (z. B. Dinkelmehl) nehmen, statt der Buttermilch auch Sojamilch. Im Originalrezept verwendet man statt der Milch 1/8 l Wasser und 1/8 l Öl!

Cappucchino-Bananen-Torte

Zutaten:
5 Eiweiß
60 g Zucker
5 Eigelb
1 P Schokoladenpuddingpulver
95 g Mehl
1 P Vanillpuddingpulver
500 ml Milch (1,5 %)
20 g Cappucchino-Pulver
40 g Zucker
500 g Bananen

Zubereitung:

Eiweiß steifschlagen, 60 g Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Eigelb verrühren und unterheben. Schokopuddingpulver mit dem Mehl mischen und unter die Eiweiß-Eigelb-Zucker-Mischung heben. In eine 26-er Springform füllen und bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen. Nach dem Erkalten des Bodens diesen in zwei Hälften teilen.

Für die Füllung das Vanillpuddingpulver mit etwas von den 500 ml Milch und den 40g Zucker anrühren. Die restliche Milch mit dem Cappucchino-Pulver zum Kochen bringen und wie gewohnt einen Pudding zubereiten. Leicht abkühlen lassen.
Auf den unteren Boden einen Tortenring legen. Die in Scheiben geschnittenen Bananen auf dem unteren Boden verteilen und den Pudding darübergeben. Den oberen Boden drauflegen und gut gekühlt servieren.

273 kcal, 5,22 g Fett, 17,21 Fett %

Pfirsichkuchen I

für 12 Stücke

Zutaten:

1 Grundrezept Biskuit
850 g Pfirsiche (Dose) Abtropfgewicht
90 g Zucker
1 Päckchen Vanillepudding
500 ml Milch
1 Päckchen klarer Tortenguss

Zubereitung.

Den Biskuit nach dem Grundrezept zubereiten und auf eine Tortenplatte mit Tortenring legen.
Die Pfirsiche abtropfen lassen und Saft auffangen.
Aus dem Puddingpulver, dem Zucker und der Milch einen Pudding kochen und über den Tortenboden gießen.
Die Pfirsichehälften in Schnitze schneiden und auf den Pudding legen.
1/8 l Pfirsichsaft mit 1/8 l Wasser mischen und daraus den Tortenguss laut Packung kochen.
Den Guss über die Pfirsiche geben und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Pro Stück:
120 kcal, 1 g Fett, 8 % Fett

Mein Tip:
Wenn ihr eine Festtagstorte braucht, einfach 2x Biskuit machen und durchschneiden. Je nach Bedarf auch 2x Pudding kochen und auf den Boden einmal Pudding, dann der Deckel und wie gehabt mit Früchte belegen.

Wenn es ganz schnell gehen soll - könnt ihr auch anstelle des Biskuit einfach Löffelbiskuit als Boden nehmen. Allerdings müßt ihr die mit Pfirsichsaft befeuchten.

Donauwellen

Portionen 25
Kalorien/Portion 222 Fett 5,7 g (23,1%)

250 Gramm Vanillejoghurt, 4 Stück Ei(er)
250 Gramm Zucker schaumig schlagen
3 Eßlöffel Grieß,
350 Gramm Mehl
1 Beutel Backpulver unterheben.

Die Hälfte des Teiges in eine viereckige Form streichen. Die andere Hälfte des Teiges mit

2 Eßlöffel Kakaopulver und 2 Eßlöffel Milch 1,5% verrühren.
Auf dem hellen Teig verstreichen.
350 Gramm Kirschen (1 Glas) abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen.

Ca. 40 Minuten auf mittlerer Hitze backen.

1 Beutel Vanillepudding mit
40 Gramm Zucker und
300 ml Milch 1,5% zu einem dicken Pudding kochen. Auf einen Teller geben und mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet.
300 Gramm Cremquark 0,2% mit 80 Gramm Zucker und 1 Beutel Vanillezucker 5 Minuten cremig rühren.
Dann portionsweise den lauwarmen Pudding unterrühren.

100 ml Sahne mit
0,5 Beutel Sahnesteif steif schlagen und unter die Cremmasse rühren. Masse auf den Kuchen geben und gleichmäßig verstreichen.

200 ml Milch 1,5% in einem Topf erwärmen.
180 Gramm Zartbitterkuvertüre darin auflösen und mit einem Schneebesen glatt rühren.
Schokomasse auf der Creme verteilen. Kuchen mehrere Stunden kalt stellen.

Anmerkung: Der Schokoguß ist anfangs sehr flüssig, könnte auf einem normalen Backblech ein Problem sein. Ich backe mit Lumara-Backgeschirr (Edelstahl-Backrahmen, in dem man ohne Einfetten backen kann und der bis zum Servieren um den Kuchen bleibt, da läuft nichts raus).
In jedem Fall wird der Guß im Kühlschrank schnittfest, aber nicht brüchig, wie die normale Schokoladenglasur, die man sonst auf die Donauwelle macht.

Die Creme aus Vanillepudding, Cremquark und Sahne ist übrigens auch ganz super für TIRAMISU!
Die Creme allein hat 1260 kcal und 35,2 g Fett = 25,1%.

Pfirsichkuchen II

Zutaten:
300 g Mehl
180 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen Backpulver
ungefähr 150-200 ml Buttermilch
2 Eiweiß
1 ½ Fläschchen Butter-Vanille Backaroma
1 große Dose Pfirsiche
2-3 EL von dem Saft/Wasser in dem sie eingelegt sind

Zubereitung:

Die Pfirsiche in kleine Stücke schneiden. Mehl, Zucker, Vanillinzucker und Backpulver verrühren. Die Eiweiße, 2-3 Esslöffel Pfirsichsaft und Backaroma hinzufügen und soviel Buttermilch bis ein glatter Teig entsteht. Dann die kleingeschnittenen Pfirsiche unterrühren und das Ganze in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und ca. 40-50 Minuten bei 190 Grad backen.

Von überaus kritischen Kuchen-ohne-Fett-geht-doch-gar-nicht-Eltern getestet und für sehr gut befunden!

Ensaimadas (Mallorcinische Hefekuchen)

Zutaten (für 40 Portionen)
900 g Zucker
9 Eier
3 kg Mehl
250 g Schweineschmalz
80 g Hefe
1 l Wasser
Puderzucker

Zubereitung
Aus Hefe, einer Prise Zucker, etwas warmen Wasser und 1 EL Mehl einen Vorteig machen.
Das Mehl auf eine Tischplatte geben und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Zucker, Eier, Wasser und den Vorteig zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten und gehen lassen. Dann Teig mit einem Nudelholz ausrollen und mit dem lauwarmen Schweineschmalz bestreichen und zusammenrollen.
Die Rolle ein gleiche Scheiben von Daumendicke schneiden und auf gefettete Backbleche geben.
Mit einem Handtuch abdecken und 12 Std. an einen kühlen Ort stellen, ehe sie im vorgeheizten Backofen bei 180°C gebacken werden.
Unmittelbar vor dem Verzehr werden sie noch mit Puderzucker bestreut.

Nährwerte pro Portion
426 kcal, 8,6g Fett, 18,17 Fett%

Bemerkung
Ich empfehle euch nur 1/4 oder halbe Menge zu holen, denn 40 Stk. sind doch sehr viel.

Pfirsichtorte

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:
2 Eier
100 g Mehl
100 g Zucker
1 Messerspitze Backpulver
500 g Pfirsiche (Dose)
50 g Speisestärke
2 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
Zimt
1 EL Aprikosenlikör
2 EL Creme fraiche
20 g Pistazien gehackte

Biskuitteig:
2 Eier schaumig schlagen ,Zucker dazugeben und weiter schlagen bis sich die Masse verdoppelt hat. Mehl und Backpulver darüber sieben und vorsichtig unterheben.
In eine mit Backpapier ausgelegte Springform und backen.
Auskühlen lassen, und einmal durchschneiden.

Pfirsiche abgießen, Saft dabei auffangen.250 g Pfirsiche in Spalten schneiden, den Rest mit 1/4 l des Saftes pürieren.
Püree mit Zitronensaft und Zucker aufkochen, Speisestärke in 4 EL kaltem Wasser anrühren, dazugießen und kurz aufkochen.
Mit Zimt und Aprikosenlikör abschmecken und erkalten
lassen.
Creme fraiche darunter geben und mit dem Mixer aufschlagen.
Mit der Hälfte der Creme die Torte füllen, zweite Bikuithälfte darauf und mit der restlichen Creme die Torte bestreichen, Rand nicht vergessen!
Die Pfirsichspalten kreisförmig auf der Torte verteilen und mit Pistazien den Rand bestreuen.

Die Torte hat 27,8% Fettkalorien.

Tipp
Falls die Torte nicht am selben Tag verzehrt werden soll, kann man einen Tortenguss kochen und ihn vorsichtig auf die einzelnen Früchte geben, nicht über den ganzen Kuchen!
So trocknen die Früchte nicht so schnell aus .Torte schmeckt leicht und fruchtig.

Erdbeer-Joghurt-Schoko-Hupf

100 g Yougurette kleinschneiden
400 g Weizenmehl
1 P. Backpulver
250 g Magerquark
50 ml Öl
150 ml Buttermilch
1 Ei
150 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Pa geriebene Zitronenschale

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken durchkneten (nicht zu lange, sonst klebt der Teig zu sehr), den Teig in eine Gugelhupf form geben und backen
bei 175 Grad ca. 50 Minuten
mit Puderzucker bestäuben.

Hat ca 25 % Fettkalorieen.

Anmerkung: Der Teig klebt etwas, ich hab ihn mit einem Gummilöffel in die Form gegeben. Schmeckt frisch am besten, aber auch nach 2 Tagen noch sehr lecker.

Pflaumenkuchen mit Zimtstreusel

Für den Teig:
175 g Weizenmehl
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Btl. Vanillezucker
50 g Lätta
75 ml Milch 1,5 %
1/2 Würfel Hefe

Streusel:
125 g Weizenmehl
25 g gemahlene Mandeln
75 g brauner Zucker
1 Btl. Vanillezucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt
1 Msp. Backpulver
90 g Lätta

ca. 750 g Zwetschgen oder Pflaumen

Für den Hefeteig Mehl, Zucker, Salz und V-Zucker in eine Rührschüssel geben. Milch erwärmen und die Lätta unter Rühren darin auflösen. Zur Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig nochmals durchkneten, auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen und in eine gefettete, mit Mehl ausgestreute Tarte- oder Pizzaform geben. Einen Rand hochziehen und 15 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pflaumen halbieren und entkernen. Danach aus den angegebenen Zutaten die Streusel herstellen.

Hefeteig mit den halbierten Pflaumen belegen und die Streusel darüber verteilen.

Bei gut 175° ca. 30 - 40 Minuten backen.

Nach dem Erkalten evtl. dünn mit Puderzucker bestäuben.

Hat ges. 2727,77 Kcal., 75,21 g Fett und 24,82 % Fettprozent

Erdbeeroberstorte

(aus: „LF süß und verführerisch")

Zutaten für Biskuit:
2 Eiweiß
100g Mehl
125 Milch
60g Zucker

Zutaten für die Creme:
500g Erdbeeren
250 Joghurt
1 P. gem. Gelatine
100 Zucker
125ml Schlagobers (36%) = Sahne
Erdbeermarmelade(Konfitüre)

Gesamt: 1810kcal, 51,75g Fett= 25,7%(gesamte Torte)

Ew. schlagen Zucker unterrühren, abwechselnd Milch und Mehl vorsichtig unterziehen. (die Milch deshalb nur vorsichtig unterheben weil sonst die Luft aus dem geschl. Ew. wieder rausgeht) ca. 15 Min bei 180C backen. Biskuit auskühlen lassen.
Erdbeeren pürieren mit Joghurt und Zucker mischen. Die Gelatine nach Anleitung zu bereiten, und zügig unter die Erdbeerjoghurtmasse ziehen. Die Masse im Kühlschrank etwas anstocken lassen. Das Obers schlagen (aber nicht zu fest) und unter die Erdbeerjoghurtmasse rühren.
Biskuit in einem Tortenring geben und mit Erdbeermarmelade bestreichen und mit der Erdbeerobersmasse füllen. Im Kühlschrank ca. 3 Std. fest werden lassen.
Die Torte ist natürlich auch mit anderen Beeren möglich.
Wer will kann auch noch einen Eidotter in das Biskuit zufügen, ist noch immer LF (ca. 27,8%)

Quarkkuchen ohne Boden

Zutaten (für 8 Portionen)
6 Eier
1000 g Magerquark
300 g Zucker
2 P. Galetta Vanille-Geschmack Pudding

Zubereitung
Eier trennen. Quark, Eigelb, Zucker und Puddingpulver mischen.
Eiweiß steifschlagen und unterheben. In gefettete und mit Semmelbrösel Springform füllen. 60 Min. bei mittlerer Hitze.

Nährwerte pro Portion
337 kcal, 4,7g Fett, 12,55 Fett%

Erdbeer-Sahne-Torte

Biskuit:
2 Eiweiß,
100 g Mehl,
125 ml Milch,
60 g Zucker

Creme:
500 g Erdbeeren,
250 g Joghurt,
1 P. gem. Gelantine,
100 g Zucker,
125 ml Schlagsahne,
Erdbeermarmelade

Zubereitung:

Eiweiß steifschlagen, Zucker unterrühren, abwechseld Milch und Mehl vorsichtig unterziehen (damit das Eiweiß nicht wieder zusammenfällt). Bei 180 °C ca. 15 min. backen.
Biskuit auskühlen lassen.
Erbeeren pürieren, mit Joghurt und Zucker mischen. Die Gelantine nach Anleitung zubereiten und zügig unter die Erdbeer-Joghurtmasse rühren. Die Masse im Kühlschrank etwas anstocken lassen. Die Sahne schlagen (aber nicht zu fest) und unter die Erdbeer-Joghurt-Masse rühren.
Den Boden in einen Tortenring legen und mit Erdbeermarmelade bestreichen. Darauf die Erdbeer-Joghurtmasse geben. Ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

= 1.810 kcal, 51,75 g Fett = 25,7 %

Wer will kann noch ein Eigelb in den Biskuit geben, ist immer noch LF (ca. 27,8%).

Quarknapfkuchen

Zutaten:
250 g Magerquark
250 g Mehl
1 P. Backpulver
100 g Halbfettmargarine
150 g Zucker
1 Pr. Salz
2 Eier
50 g Rosinen

Zubereitung:

Den Quark durch ein Sieb streichen, Mehl und Backpulver sieben. Die Margarine sahnig rühren, nach und nach Zucker, Salz, Eier, Quark und Mehl zufügen Zuletzt die Rosinen unterheben.
Den Teig in eine leicht gefettete Napfkuchenform geben und bei ca. 180 °C 60 Minuten backen. Den Kuchen leicht abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder eine Glasur darüber geben.

2346 kcal; 55,6 g Fett; 21 % Fettanteil

Exoten-Kuchen

Zutaten für 24 Stücke
pro Stück: 163 kcal, 5 g Fett = 27,6 %

Belag:
1 frische Ananas
2 mittelgroße Papayas
2 mittelgroße Mangos
abger. Schale und Saft von 1 unbeh. Zitrone
1 päckchen heller Tortenguß
50 g Zucker

Teig:
200 g Halbfettmargarine
150 g Zucker
4 Eier
400 g Mehl
1 p. Backpulver
1 Prise Salz,

Backpapier für das Blech

1. Obst schälen, in Würfel schneiden, alles mit Zitronenschale und etwas -saft mischen.

2. Margarine bei schwacher Hitze zerlassen, mit dem Zucker verrühren und im warmen Wasserbad mit dem Quirl des Handrührgeräts schumig rühren. Eier verquirlen und unterrühren. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Das Mehl mit Backpulver und Salz mischen, zur Eiercreme geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3. Backblech mit Papier auslegen. Den Teig und die Früchtewürfel darauf verteilen und den Kuchen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3-4) etwa 40 Minuten backen bis die Oberfläche gebräunt ist.

4. Den Tortenguß mit dem restlichen Zitronensaft und dem Zucker nach Packungsanweisung zubereiten. Den Kuchenherausnehmen, mit dem Guß überziehen und abkühlen lassen.

Quarktortenstücke mit Beerensalat

Zutaten für 6 Personen:

Quarktorte:
250 g Magerquark,
250 g Quark (10% Fett),
1 EL Ahornsirup,
Honig (Linde-Akazie) oder (Voll-)Zucker, 1 Msp.
getrocknete, gemahlene Vanille oder 1 TL Vanillezucker,
2 Eiweiß,
1 Msp. Salz
Haarsieb, Mulltuch

Beerensalat:
250 g gemischte (Tiefkühl-)Beeren,
75 ml (Apfel-)Saft,
1/2 TL Stärke (alternativ: 3-4 Msp. Johannisbrotkernmehl),
1 EL Honig oder (Voll-)Zucker,
1 Msp. getrocknete, gemahlene Vanille

Zubereitung:

1. Die beiden Quarksorten mit dem Süßungsmittel und der Vanille glattrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen und unter den Quark heben. Ein Haarsieb mit einem Stück Mull auslegen, die Quarkmasse hineingeben, den Mull über die Quarkmasse schlagen und das Sieb über eine Schüssel hängen. Den Quark mindestens 6 (besser 12-18) Stunden kaltstellen und dabei die Flüssigkeit abtropfen lassen. Am besten einen schweren Gegenstand, zum Beispiel mehrere (Unter-)Teller, auf die Quarkmasse legen, damit die Molke ausgedrückt wird.

2. Den Mull von der Oberseite zurückschlagen und die Quarkmasse stürzen. Die Quarktorte mit einem heißen Messer in Tortenstücke aufschneiden.

Beerensalat:
Die frischen Beeren verlesen und nur waschen, wenn sie sehr staubig sind. Tiefgekühlte Beeren auftauen. Die Beeren mit Saft, Stärke (oder Johannisbrotkernmehl) und dem Süßungsmittel aufkochen und mit der Vanille abschmecken. Verarbeiten Sie unbedingt frische Eier! Außerdem sollten Sie die Torte nicht länger als 1 Tag aufheben, um einer eventuell möglichen Salmonellenvergiftung durch das rohe Eiweiß vorzubeugen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + mind. 6 Std. (bis zu 18 Std.) zum Abtropfen der Masse.

Pro Portion: ca. 125 kcal (1 g Fett)

Frische Himbeertorte

Biskuitteig herstellen aus:

4 Eier, 125 g Zucker, 1 Pr. Salz, 1 Päck. Vanillezucker, abgeriebene Schale einer Orange, 50 g Mehl, 50 g Speisestärke, 1/2 TL Backpulver, 4 EL Kakao
In einer Springform (26 cm) füllen und 30 Minuten bei 175 grad backen, aus der Form lösen und abkühlen lassen.

4 EL Himbeermarmelade auf den Boden verteilen

250 g Magerquark
350 g Magermilchjoghurt
abgeriebene Schale einer Zitrone
4 EL Honig

alles miteinander gut verrühren.

6 Blatt Gelatine, einweichen, auflösen und unter die Quarkmasse rühren

500 g Himbeeren unterrühren, auf den Boden streichen (vorher einen Ring drumherum machen) und kalt stellen!

pro Stück 200 kcal. bei 3 g Fett = ca. 14 %

Die Alternative zu Gelatine heißt Agar-Agar und ist aus Algen gewonnen. Im Reformhaus zu bekommen.

Rhabarberkuchen I

Zutaten:

400g Mehl (Weizen, sebstgemahlen)
100g Speisestärke
200g Zucker (der war dann auch alle)
1 großzügiger Schuß Ahornsirup
300g Hüttenkäse (3,9% Fett auf 100g)
1/4l Milch (1,5% Fett)
100g gestiftelte Mandeln

Zubereitung:

Alles,bis auf die Milch in die Rührschüssel und durchgemöllert, dann die Milch langsam dazu, bis der Teig eine rührteigige Konsistenz hatte. Springform mit dem Superspray aus dem Shop eingesprüht, Teig rein, Rhababerstücke drauf, mit einer Gabel etwas eingedrückt.

Backofen:untere Schiene
170 Grad (Umluft)
ca.60 Min backen
Backofen aus,den Kuchen noch ca.20 Min im Ofen stehenlassen.

Gedeckter Pflaumen-Butterkuchen

Zutaten:
625 g Mehl
2 Würfel Hefe
300 ml Milch 0,3%
80 g Zucker
60 g Deli Halbfettmagariene
40 g Butter
1 Ei
1 kg Pflaumen
20 g gemahlene Mandeln
2 Vanille Zucker

Mehl in eine Schüssel geben, in eine Mulde die Hefe bröckeln.
100 ml Milch und 2 EL Zucker erwärmen, zur Hefe geben mit dem Mehl leicht bedecken und 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Die Halbfettmargarine bei niedriger Temperatur schmelzen lassen, Rest der Milch dazugeben.Ei,70 g Zucker dazugeben und den Teig gut verkneten. Weitere 30 Minuten gehen lassen.
Pflaumen gut abtropfen lassen.
1/2Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes
Kuchenblech geben.
Mit Pflaumen belegen.
2 EL Zucker und dem Zimt mischen und über die Pflaumen streuen. Kuchen 15 Minuten gehen lassen.
Rest Teig ausrollen und auf die Pflaumen legen. Mulden in den Teig drücken und Butterflöckchen darauf verteilen.
Mandeln 3 EL Zucker und V-Zucker mischen und über den Kuchen streuen.
Im heißen Ofen E-Herd 200°C,Umluft 175 °C ca. 30 Minuten backen.

Hat 18,5 % Fettkalorien.

Rhabarberkuchen II

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

für den teig:
750 g rhabarber,
3 eier,
75 g lätta,
350 g zucker,
1 p. vanillezucker,
1 prise salz,
100 g joghurt 1,5 % fett,
175 g mehl,
75 g speisestärke,
2 tl backpulver,
1/2 tl natron,
6 el milch 1,5% fett,
50 g gehackte haselnüsse,
1-2 el puderzucker.

zubereitung
obst in stücke schneiden,eier trennen.lätta,150 g zucker,vanillezucker,salz uns eigelb schaumig rühren.joghurt, mehl,stärke,backpulver und natron mischen und abwechselnd mit der milch dazu geben.auf backblech mit backpapier streichen.obst obendrauf geben.eiweiss mit 1 el wasser steif schlagenund nach und nach restlichen zucker dazu geben.zuletzt nüsse darunter ziehen.eiweissmasse über dem obst verteilen und bei 200grad 30-35 min. backen.nach erkalten mit puderzucker bestreuen.

21% fett

Hefeteig-Apfelkuchen mit Rahmguss

Zutaten:
2 Stk. Eier, Gew.-Kl. M
100 g Halbfettbutter
300 ml Milch, H fettarme 1,5%
400 g Saure Sahne, 10% Fett
400 g Weizenmehl (Typ 405)
250 g Zucker, weiß
20 g Vanillinzucker
Zimt
1000 g Apfel
42 g Hefe (1 Würfel)

Fettprozent: 21,57 %
Insgesamt: 4213,5 kcal, 101 g Fett

Zubereitung:

Aus 1 Ei, dem Mehl, der Hefe und der Hälfte des Zuckers sowie der Butter einen ganz normalen Hefeteig machen, mit den kleingschnittenen Äpfeln belegen. Dann mit den anderen Zutaten einen Guß für die Äpfel machen. Ca. 1 Stunde bei 180 Grad backen. Reicht aus für ein Blech.

Geht auch mit anderen Früchten.

Rhabarberkuchen III

Zutaten:

100g Halbfettmargarine
750g Rhabarber
300g Zucker
1P Bourbon-Vanillezucker
4 Eigelb
1P Salz
Schale einer ½ abgeriebenen Zitrone
250g Mehl
1 Tl Backpulver
60g Speisestärke
15g Puderzucker
4 Eiweiß
Puderzucker zur Deko

Zubereitung:

Backofen auf 200C° vorheizen, inzwischen Margarine, Salz, 100g Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale rühren, bis sich sichtbare Blasen bilden. Eigelb einzeln nacheinander zugeben. Mehl mit dem Backpulver mischen unt miteinander vermischen. Mehl und Backpulver unterheben.

Teig etwa ½ Stunde in den Kühlschrank stellen, mittlerweilen Rhabarber putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden und mit der Speisestärke mischen. Eiweiß steif schlagen, restlichen Zucker zugeben, den Teig in der Springform ausrollen, Ränder hochziehen und mit der Gabel einstechen.

Rhabarber-Stärkemasse unter das Eiweiß ziehen, langsam, nach und nach den Teig damit ausfüllen. Den Kuchen ins Rohr schieben, auf 175C° runterdrehen und das ganze ca. 75 Min. backen

Kalorien: 270 cal, 8g Fett pro Stück Zubereitungszeit: 1½-2 Stunden

Hefezopf mit Marzipan

Zutaten:
250 g Milch 0,3 %
100 g Marzipanrohmasse
500 g Weizenmehl
1 Spur Salz
1 Pk. Trockenbackhefe
1 Pk. Vanillezucker
1/2 Zitrone, Schale gerieben

50 g Butter
etwas Kaffeesahne zum Bestreichen

Zubereitung:

Marzipanrohmasse in die erwärmte Milch einbröckeln und pürieren.
Dann den Hefeteig damit herstellen und gehenlassen.
Danach Teig nochmals durchkneten. In drei gleich große Stücke teilen und diese zu 35 cm lange Rollen formen. Einen Zopf flechten. Die Butter zergehen lassen, den Zopf mit der Butter bepinseln. Auf der 2. Schiene im Backofen 45 Minuten backen.

Nach dem Rausnehmen noch einmal mit etwas Kaffeesahne bepinseln.

Insgesamt 25 % Fett

Rhabarber-Käsekuchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 16 Stücke:

200 g Mehl (Type 1050),
200 g Vollrohrzucker,
1 Prise Jodsalz,
100 g Jogurt-Butter,
1 TL Zitronensaft,
750 g Rhabarber,
1 Eigelb,
750 g Magerquark,
1 Päckchen Vanillepuddingpulver,
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange,
2 Eiweiß

Zubereitung:

1. Mehl, 50 g Zucker, Salz, Butter und Zitronensaft zu einem festen Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Rhabarber putzen, schälen und klein schneiden. Restlichen Zucker und Eigelb mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Quark, Puddingpulver und Orangenschale unterrühren.
3. Eiweiß steif schlagen. Eischnee unter die Quarkmasse heben. Springform (Ø=26 cm) mit Backpapier auslegen. Teig darin verteilen. Erst Rhabarber, dann Quarkmasse darauf glatt streichen. Bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) ca. 60 Minuten backen. Im geöffneten Backofen abkühlen lassen.

Pro Stück: ca. 175 kcal (3 g Fett)
Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden

Hefezopf mit Nussfüllung

Zutaten:
500 g Mehl,
250 ml lauwarme Milch 0,1 %,
50 g Zucker,
1 Würfel Hefe
1 TL Zitronenschale,
1 Ei

Nußfüllung

150 g Haselnüsse, gem.
80 g Honig
8 EL Dosenmilch

Zubereitung:

Milch, Hefe, Zucker, Zitronenschale und Ei miteinander verrühren und nach und nach das Mehl unterschlagen. Den Teig solange zugedeckt stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Hefeteig in 3 gleich große Stücke teilen, zu Rechtecken im Format 15 x 35 cm ausrollen. Die Zutaten für die Füllung miteinander vermischen und zu gleichen Teilen auf den Teigstücken verstreichen. Dabei einen 1 - 2 cm breiten Rand frei lassen. Die bestrichenen Teigstücke aufrollen und die Teigränder gut zudrücken. Aus diesen 3 Strängen einen Zopf flechten und auf dem Blech nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Den Zopf vor dem Backen mit etwas Dosenmilch bestreichen Auf der 2. Einschubleiste ca. 35 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestreuen.

Mit dieser Nuss-Füllung hat der Hefezopf
28,7 % und ist sogar LF.

Rosinchen

Zutaten (für 20 Portionen)
1 Ei
50 g Mandeln
100 g Halbfettbutter
250 g Weizenmehl
125 g Magerquark
100 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
1/2 P. Backpulver
100 g Rosinen

Zubereitung
Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig formen und in eine gefettete Kastenform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad ca. 45 Min. backen. Der ausgekühlte Kuchen kann noch mit Puderzucker bestäubt werden.

Nährwerte pro Portion
122 kcal, 3,77g Fett, 27,81 Fett%

Hefezopf mit Rosinen

Zutaten:
250 g Mehl
40 g Zucker
Salz
40 g Butter
5 EL Milch
1 Eier
20 g Hefe
1 EL Zitronenschale
80 g Rosinen
1 EL Milch

Zubereitung:

Zuerst die Rosinen gut bedeckt mit Wasser einweichen lassen. Inzwischen Mehl, Zucker, eine Prise Salz, weiche Butter, lauwarme Milch und Ei in eine Rührschüssel geben. Die frische Hefe darüberbröckeln. Mit einem Quirl und Knethaken oder der Küchenmaschine auf der niedrigsten Schaltstufe beginnen. Die Zutaten vermengen, bis das Mehl nicht mehr staubt. Auf der höchsten Stufe ca. 5-6 Min. weiterkneten, bis sich der Teig vom Rand löst. Die gut ausgedrückten Rosinen und Zitronenschale zugeben und 1/2 Min. weiterkneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen, bis er sichtbar aufgegangen ist. Dann in drei gleich große Stücke teilen und aus jedem Stück eine Rolle formen. Einen losen Zopf flechten und auf ein gefettetes Backblech legen. Nochmal 30 Min. gehen lassen, bis der Zopf prall aufgeht und die Größe sich etwa verdoppelt hat. Mit Milch bepinseln. Den Mikrowellenofen braucht man nicht vorheizen. 190°, untere Schiene, ca. 30 Min.

Hefezopf einfrieren
Den Zopf nach dem Auskühlen fest in ein Stück extrastarke Alufolie einwickeln und in die Gefriertruhe legen. Das Gebäck hält sich so 3-4 Monate. Zum Servieren den Zopf ca. 5 Stunden auftauen lassen (bei Zimmertemperatur) und dann im vorgeheitzten Ofen bei 150°C ca. 15 min aufbacken. Schmeckt wie frisch!

Safran-Kräuter-Zopf

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:
500 g Weizenmehl (Type 550)
250 g Weizenmehl (Type 1050)
1,5 P. Trockenhefe
1 EL getr. Kräuter der Provence
abger. Schale von 1/2 unbeh. Orange
1 TL Zucker
1 EL Salz
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Öl
1 TL Safranfäden
3 EL Kaffeesahne
Backpapier für das Blech
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Mehl, Hefe, Kräuter, Orangenschale, Zucker und Salz mischen. 1/2 Liter lauwarmes Wasser zugießen und alles verrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Zugedeckt etwa 60 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und bei schwacher Hitze im heißen Öl weich und goldbraun braten. Den Safran zerreiben und untermischen. Zwiebeln abkühlen lassen. Den Teig auf etwas Mehl nochmal gut durchkneten, dabei die Zwiebeln unterkneten. In drei Portionen teilen und jeweils zu einem 50 cm langen Strang rollen. Die Stränge zu enem Zopf flechten und an den Enden zusammendrücken. Den Zopf auf das mit Backpapier belegte Backblech legen, bei 180 °C ca. 50 Min backen, rausnehmen und mit der Kaffeesahne bestreichen.

ca. 20 Stücke
je Portion 156 kcal, 3 g Fett = 17,3 %

Hefezopf nach Hausfrauenart

Zutaten (für 25 Portionen)
500 g Weizenmehl
30 g Hefe (Würfel)
60 g Zucker
250 ml lauwarme Milch 1,5%
1 Ei
50 g Pflanzenmargarine
20 g Vanillinzucker
1 Prise Salz
50 g Rosinen
1 verquirltes Eigelb
20 g Puder oder Hagelzucker

Zubereitung
In das Mehl eine Mulde drücken, Hefe mit 2 EL lauwarmer Milch und einem Kaffeelöffel Zucker auflösen, in die Mulde geben etwas gehen lassen. Danach die anderen Zutaten hinzugeben, Rosinen zum Schluß untermischen. Mit dem Knethacken solange kneten bis ein mittelfester Teig entsteht (sonst noch etwas Mehl hinzugeben). Teig 30-40 Minuten in einer abgedeckten Schüssel (Folie oder Geschirrhandtuch) gehen lassen. Danach aus dem Teig drei Rollen formen ca. 40 Zentimeter lang und einen Zopf flechten. Zugedeckt auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach mit Eigelb einstreichen und mit etwas Hagelzucker bestreuen. Denn Zopf im vorgeheizten Backofen 190-200 O C auf zweiter Einschubleiste von unten ca. 40-45 Minuten backen. Nach Fertigstellung mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion
118 kcal, 2,4g Fett, 18,31 Fett%

Schneewittchenkuchen

(für 8 Portionen)

Zutaten für den Teig:

50 g Lätta
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
3 Eier
1/2 Päckchen Backpulver
200 g Mehl
1 Glas Sauerkirschen
2 EL Kakaopulver

Zutaten für den Belag:

250 g Magerquark
1 Päckchen Vanillinzucker oder (besser!) 1 Vanilleschote
1 Päckchen Dr. Oetker Paradiescreme Vanille
250 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Päckchen Tortenguß rot
Zucker nach Belieben

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Rührteig herstellen und die Hälfte davon in eine gefettete/gemehlte Springform/26 cm streichen.
Den restlichen Teig mit dem Kakaopulver verrühren und auf dem hellen Teig verstreichen.Die abgetropften Kirschen(Saft aufheben!) obendrauf
verteilen.
Das Ganze bei 175 ° C ca. 30 min. backen und in der Form auskühlen lassen...Nicht herausnehmen!

Paradiescreme mit 250 ml Milch zubereiten,mit dem Magerquark vermischen und nach Geschmack nachsüßen.
Die Creme auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.
Tortenguß mit 1/4 Liter Kirschsaft nach Anleitung zubereiten und auf der Quarkmasse verteilen.
Kuchen etwas kalt stellen und dann den Springformrand lösen.

Nährwerte:
325 kcal, 10 g Fett, 27,69 % Fett

Heidelbeerkuchen mit Buttermilch

Zutaten für den Teig:

400 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
1 Prise Salz,
200 g Zucker,
300 g Buttermilch,
3 Eier,
einige Tropfen Butter-Vanillearoma.

Zutaten für den Belag:

500g Heidelbeeren.
Außerdem: Fett für das Blech.

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und der halben Menge Zucker vermischen. Die Buttermilch mit den Eiern und dem Backaroma verquirlen und langsam zur Mehl-Zucker-Mischung gießen. Alles mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren.

2. Ein Backblech einfetten und den Teig darauf verteilen. Die Heidelbeeren gleichmäßig auf den Teig verteilen und den restlichen Zucker darüber streuen.

3. Das Blech in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene schieben und den Kuchen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Kuchen auf dem Blech abkühlen lassen.

Ergibt 24 Stücke

Pro Stück: ca. 117 kcal (1 g Fett)

Joghurt-Himbeer-Torte

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Kalorien insgesamt: 2832
Fettgehalt: 3,81 %

Boden:
2 Eigelb
4 EL warmes Wasser
150 g Zucker
1 Päck. Vanillezucker
3 Eiweiße
100 g Mehl
100 g Speisestärke
3 TL Backpulver

Füllung:
750 Joghurt 0,1 %
150 g Zucker
2 Päck. Vanillezucker
500 g Himbeeren
15 Blatt rote od. weiße Gelatine
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Eigelbe mit dem Wasser sehr schaumig schlagen u. dabei nach und nach Zucker. Vanillezucker dazugeben. Diese Mischung so lange schlagen bis eine schaunige Masse entsteht. Eiweiße zu sehr steifem Schnee schlagen u. über die Eigelbcreme geben. Mehl, Speisestärke u. Backpulver mischen u. vorsichtig unter die Eimasse heben, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Diese Masse im Backofen 18 Minuten backen. Für die Füllung Joghurt, Zucker u. Vanillezucker etwas cremig aufschlagen. Die Himbeeren pürieren u. dazugeben. Gelatine lt. Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen u. anschließend bei leichter Hitze unter Rühren in einem Topf auflösen. Die abgekühlte Gelatine mit der Joghurtcreme vermischen. Den Biskuitboden ein mal in der Mitte durchschneiden. Die Joghurtmasse auf einem Boden verteilen u. anschließend den zweiten Boden auflegen. Die Torte ca. 4 Stunden kaltstellen. Die Torte vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben u. mit einigen Himbeeren verzieren.

Schokoladen-Biskuit-Rolle

Für den Teig:
75 g Mehl
75 g Zucker
3 Eier
3 Esslöffel Kakao
1 Prise Salz
1 gehäuften Teelöffel Backpulver

Für die Füllung:
1 Becher (250 g) Quark
1 Eiweiß
1 Pck. Vanillezucker
ca. 200 g Früchte (Birnen, Kirschen o.ä.) oder nach Belieben
¼ Pck. Gelatine

und außerdem:
1 Tafel (100g) Zartbitterschokolade oder Kakao zum Garnieren

Das Mehl mit dem Backpulver, dem Kakao und einer Prise Salz in eine Schüssel sieben. Backofen auf 220°C vorheizen. Die Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und die Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen.
Anschließend in die Ei-Zucker-Masse das Mehl unterrühren und das Eiweiß vorsichtig unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 10 Minuten backen.

Inzwischen die Gelatine in 3 Esslöffel Wasser auflösen und quellen lassen. Den Quark mit dem Vanillezucker und etwas Mineralwasser schaumig schlagen, die Gelatine vorsichtig erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat und unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Den fertigen Biskuitteig aus dem Ofen nehmen, auf ein feuchtes Handtuch stürzen, das Backpapier abziehen und mit Hilfe des Handtuchs zusammenrollen. Nachdem die Biskuitrolle abgekühlt ist, wieder aufrollen, die Füllung hineingeben, die Früchte obendrauf und wieder zusammenrollen.

Die Schokolade im Wasserbad oder vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen, auf die Biskuitrolle streichen. Oder die Rolle mit Kakao bestreuen. Die Rolle kann anschließend noch garniert werden, z.B. mit Walnusshälften, Kirschen, Sahnetupfern (oder statt Sahne etwas von der Quarkmasse übrig lassen und auf die Rolle spritzen) usw..

Bei 10 Stück pro Stück: 190 kcal, 6g Fett, 28% der Kalorien aus Fett (für die Zubereitung mit Schokolade)

Joghurttorte

Zutaten:
1 Obstkuchenboden (Biscuit)
Backoblaten oder Sahnesteif

1 großer Becher = 500 g fettarmer Joghurt + 150 ml Orangensaft
ODER
4 kleine Becher = 600 g fettarmer Joghurt + 100 ml Orangensaft

2 Beutel Gelatine
Zucker oder Süßstoff nach Geschmack

Es wird ein Tortenring benötigt

Zubereitung:

Gelatine nach Anweisung quellen lassen.
Joghurt und Orangensaft miteinander verrühren und mit Süßstoff/Zucker abschmecken.
Gelatine erhitzen (nicht kochen!) und rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Gelatine etwas abkühlen lassen und in die Joghurtmischung rühren. Joghurtmasse kalt stellen, bis sie cremig ist.
Obstboden mit der Backoblate belegen oder mit dem Sahnesteif bestreuen (damit er nicht durchmatscht)

Tortenring einlegen, die Joghurtmasse hineingießen.
Im Kühlschrank fest werden lassen.

Abwandlungen:
Diese Joghurttorte lässt sich natürlich auch mit anderen Saftsorten herstellen.
Auch können Fruchstücke in die cremige Masse gegeben werden.

Kalorien: 1/12 ca. 100 Kcal (Süßstoffvariante)

Schokoladenbrot

Zutaten:

350g ungebleichtes weisses Brotmehl
1,5 El Kakaopulver
o,5 Tl Salz
2El Zucker
15g frische Hefe
250 ml lauwarmes Wasser
25g weiche Butter 75g Vollmilchschokolade, grob geraspelt
15 ml geschmolzene Butter zum Bestreichen (muss nicht)

Zubereitung:

1)Tiefe runde Kuchenform leicht einfetten und beiseite stellen. Mehl, Kakaopulver und Salz zusammen in eine grosse Schuessel sieben. Zucker einruehren. Eine Vertiefung in die Mitte druecken.

2)Hefe mit 60 ml des Wassers cremig ruehren, dann das restl. wasser hinzufuegen. In die Vertiefung der Mehlmischung geben und das ganze zu einem Teig kneten. Die Butter einkneten, dann Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsflaeche geben und so lange kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. in eine eingefettete Schuessel gebe, mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort fuer fuer eine Std., bzw. bis das Teigvolumen sich verdoppelt hat, gehen lassen.

3)Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsflaeche geben und eindruecken. Die Schokolade einkneten, dann wieder mit eingeoelter Klarsichtfolie abdecken. Fuer 5 Min. ruhen lassen.

4)Den Teig zu eienr Kugel formen und in die vorbereitete Backform geben. Mit leicht geoelter Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort fuer weitere 45 Min. bzw. bis zur Teigverdoppelung gehen lassen.

5)Ofen auf 220 C vorheizen. Brot im Ofen fuer 10 Min. backen, dann die Temperatur auf 190 C reduzieren und Teig fuer weitere 25-30 Min. backen. Das heisse Brot mit geschmolzener Butter (wahlweise) bestreichen und auf einem Kuchengitter abkuehlen lassen. In Scheiben geschnitten servieren.

154 Kcal, 4,8g Fett

Joghurttorte mit bunten Beeren

Zutaten für 16 Stück (Springform):

Für den Biskuit:
etwas weiche Butter für die Form
3 Eier
1 Pr. Salz
90 g Zucker
90 g Mehl

Für die Joghurtcreme:
12 Blatt weiße Gelatine
1 kg Magermilch-Joghurt (0,3% Fett)
1 Päckchen Vanillezucker
5 EL Puderzucker
Saft von 1/2 Limette
Saft von 1/2 Orange
500 g gemischte Beeren

Zubereitung ca. 30 Min, Backen ca. 25 Min., Gelieren ca. 3-4 Std.:

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Eine Springform nur am Boden fetten.
Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Salz, 60 g Zucker und 3 EL warmem Wasser dick-cremig aufschlagen. Die Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee auf die Eigelbcreme setzen, das Mehl darüber streuen und alles locker unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Form umfüllen und sofort im Ofen 25 Min. backen. Den Biskuit anschließend sofort aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter sehr gut auskühlen lassen.

Für die Joghurtcreme die Gelatine 5 Min. in reichlich kaltem Wasser einweichen.
Den Joghurt mit dem Vanillezucker, dem Puderzucker, dem Limetten- und dem Orangensaft verrühren. Die Gelatine tropfnaß in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze auflösen. Unter den Joghurt rühren.

Die Beeren waschen, putzen und verlesen, je nach Sorte auch etwas kleiner schneiden. Etwa 200 g davon zum Garnieren beiseite legen, die restlichen Beeren vorsichtig unter die Joghurtcreme rühren.

Einen Tortenring um den Biskuitboden befestigen. Die Joghurtcreme auf den Teig geben und im Kühlschrank in 3-4 Stunden gelieren lassen. Die Torte mit den restlichen Beeren verziert servieren.

Bei 16 Stücken pro Stück:
105 kcal
6 g Eiweiß
1 g Fett = 8,6 %
18 g Kohlenhydrate

Schokoladenkuchen mit Pudding

Zutaten: (8 Pers)
220 g Zucker
200 g Mehl
50 g Kakaopulver, entölt
1/2 TL Natron
1/4 TL Salz
100g kalorienred. Margarine
1/2 TL Essig
120 ml Pflaumensaft
120 ml Wasser
1 TL Vanille-Extrakt
Öl
250 ml Schokoladensauce

Zubereitung:

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Alle trockenen Zutaten sorgfältig vermischen. Margarine, Essig, Pflaumensaft, Wasser und Vanille-Extrakt hinzufügen und mit elektr. Handrührgerät sorgfältig unterrühren. Eine Springform oder eine 20x20 quadratische Backform aussprühen oder dünn mit Öl einpinseln. Den Teig einfüllen, und 40 - 50 Min. backen, bis die Mitte des Kuchens bei leichtem Draufdrücken zurückfedert. Kuchen herausnehmen und 10 Min ruhen lassen. Mit etwa 5 cm Abstand Löcher hineinstechen und die Schokosauce über den Kuchen gießen. Mit einem Klecks Schokopudding auf jedem Stück servieren.

6,9 g Fett, 350 kcal pro Person = 17,74 %

Schokoladensoße kann man lf kaufen oder selber machen

Rezept für Schokoladensoße
Zutaten für 12 Personen

250 m Wasser
250 g Zucker
100 g Kakao
1 EL Vanille-Extrakt

Zubereitung:

Wasser und Zucker in einem Topf 5 min. kochen lassen, von der Kochstelle nehmen und unter Rühren den Kakao hinzufügen. Wieder auf den Herd setzen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min köcheln lassen, bis sich der Kakao ganz aufgelöst hat. Von der Kochstelle nehmen und den Vanille-Extrakt einrühren.
Heiß oder kalt servieren.

Pro Person:
2 g Fett, = 15 %
120 kcal

Johannisbeer-Käsekuchen

Zutaten:
200 g Weizenvollkornmehl
40 g brauner Zucjer
100 g Halbfettmargarine (z.B. Deli, Lätta, Becel)
250 g Johannisbeeren
3 Eier
600 g Magerwuark
100 g fettarmer Joghurt
100 g Zucker
1 EL Zitronensaft
80 g Grieß

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen, Mehl,mit Zucker, Margharine zu einem glatten Teig verkneten. I Folie wickeln, ca. 30 Min. kühlen. Teig ausrollen, in eine gefettete Springform (26 cm) legen, einen Rand hochziehen, mehrmals einstechen und 10 Min. backen.
2. Johannisbeeren waschen und putzen. Eier trennen. Eigelbe, Quark, Joghurt, Zucker, Zitronensaft und Grieß verrühren,. Eiweiß steif schlagen, unter die Quarkmasse heben. Hälfte der Creme auf den Teigboden streichen, Beeren darauf verteilen. Übrige Creme darauf geben und glatt streichen. Kuchen 50-60 Min. backen. Anschließend im abgeschalteten Ofen bei geöffneter Tür abkühlen lassen.

Pro Stück: 6 g Fett, 190 kcal = 28,4 %

Schokoladen-Mandarinentorte

Zutaten:

4 Eier
120g Zucker
1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver/ Dr.Oetker
100g Mehl
1 geh. TL Backpulver
1 Dose Mandarinen
1/4 l Milch, 1,5%
1 Beutel backfeste Puddingcreme/Dr.Oetker

Zubereitung:

Eier trennen, Eiweiß sehr steif schlagen, Zucker unterrühren, natürlich auch die Eigelb unterrühren!!! Puddingpulver, Mehl, Backpulver unterheben. In eine Springform füllen und bei ca. 160°C Heißluft ca. 30 min. backen. Auskühlen lassen, dann in der Mitte durchschneiden. Für die Creme Milch mit Puddingcreme-Pulver verrühren, abgetropfte Mandarinen unterheben, auf den unteren Tortenboden streichen, 2. Hälfte draufgeben und mit etwas Puderzucker bestäuben. Fertig!

Der ganze Kuchen hat 1703 kcal 29 g Fett = 15%!

Variation: in der Weihnachtszeit kann man 1 EL Lebkuchengewürz unter den Teig rühren, dann hat man eine Adventstorte. (die schmeckt uns auch im Frühling noch so!!!)

Käse-Kirschtorte

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Mürbeteig herstellen aus:
220 gr. Mehl
2 Tl Backpulver
80 gr. Zucker
90 gr. Halbfettmargarine
1 Ei
1 Pr. Salz

In Springform (26 cm) füllen, und einen kleinen Rand hoch kneten.

Füllung:
1 Glas Kirschen (vorher etwas Kirschsaft entnehmen) aufkochen und mit
4-5 EL Mondamin mit etwas kaltem Kirschsaft andicken,
die heißen Kirschen auf dem Teig verteilen

Belag:
2 Eier
750 gr. Magerquark
1 P Vanille oder Mandelpudding-Pulver
1 Pr. Salz
150 -200 ml Milch
3 EL Grieß
220 g Zucker
alles in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührer gut verrühren
auf die Kirschen geben

Das Ganze bei 180° ca 50 - 60 Min. backen.
Gutes Gelingen

Tipp: Mondamin ist nichts anderes als "Feine Speisestärke".
Genau wie Mehl bindet Speisestärke erst durch aufkochen.

Ich dicke Kirschen allerdings nicht mit Speisestärke, sondern mit 1 Päckchen Vanillepudding (zum Kochen) an. Das ist im Prinzip Speisestärke mit Vanille-Aroma.

Schokoladen-Orangen-Kuchen

Zutaten: (10 Pers)

Öl
1 Ei
120 ml Buttermilch
2 TL pürierte sehr reife Banane
2 EL frisch gepreßter O-Saft
1 TL abger. Schale von 1 unbeh. Orange
1 TL Vanille-Extrakt
125 g Zucker
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 TL Natron
75 g Schoko-Tröpfchen
Kakao und abger. Orangenschale zum Verzieren

Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Springform oder Kuchenform 20x20 dünn mit Öl einsprühen oder auspinseln. Das Ei mit dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten schlagen, dann nach u. nach Zucker zufügen, bis die Mischung schaumig ist. Behutsam die restl. Zutaten mit Ausnahme der Garnierung untermischen. Teig in die Form füllen, ca. 30 Min backen, Garprobe mit Holzspieß machen. Auskühlen lassen, auf einen Teller setzen und mit Kakao und abger. Orangenschale verzieren.

3,5 g Fett, 185 Kcal pro Person = 17,03 %

Käsekuchen I

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

(für 12 Portionen)

Zutaten:

250 g Mehl
160 g Zucker (oder Natreen Streusüße)
200 ml Milch (1,5 % Fett)
1/2 TL Backpulver
1 TL Zitronensaft
1 Eigelb
750 g Magerquark
1 Päckchen Vanillepudding-Pulver Natreen
2 Eiweiß
750 g Früchte nach Wahl, auch aus der Dose

Zubereitung:

- Backofen auf 170 ° C vorheizen.
- Mehl,60 g Zucker,100 ml Milch,Backpulver und Zitronensaft zu einem festen Teig rühren und 30 min. in den Kühlschrank stellen.
- Restlichen Zucker und Eigelb zu einer Creme schaumig schlagen.
- Quark ,restliche Milch und Puddingpulver unterrühren.
- Eiweiße sehr steif schlagen,Eischnee unter die Quarkmasse heben.
- Teig in eine gefettete Springform geben ,das Obst darauf verteilen und die Quarkmasse darüber geben.
- Den Kuchen 60-70 min. bei 170 °C backen.
- Bei geöffnetem Backofen abkühlen lassen.

Nähtwerte:
236 kcal, 1 g Fett, 3,81 % Fett

Schokoladenschnitten

Zutaten (für 16 Portionen)
40 g Halbfettmagarine
90 g Zucker
140 g Apfelmus (am Besten ungesüßt)
1 Ei
50 g Kakao
30 g Stärkemehl
50 g Weizenmehl

Zubereitung
Backofen auf 180°C anheitzen. Backform mit 20x20 cm Backpapier auslegen (oder Backspray verwenden). Halbfettmagarine, Zucker, Apfelmus, Ei verquirlen. Mixer auf niedriger Stufe lassen. Kakao und Mehl nach und nach untermengen. Teig in die Backform geben und 25 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen in der Mitte des Kuchens nach der Backzeit prüfen. Es muß beim Herausziehen feucht sein, aber nicht naß. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen und in Vierecke schneiden. Habe die Schnitte in eine Dose gepackt, damit diese feucht bleiben.

Nährwerte pro Portion
70,58 kcal, 2g Fett, 25,5 Fett%

Käsekuchen II

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:

2 Eier
100 g saure Sahne
1000 g Magerquark
200 g Zucker
100 g Puddingpulver (3 Päckchen)
4 EL Grieß (40g)
2 Dosen Mandarinen

Zubereitung:

- Die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen.
- Eigelb, Sahne, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Grieß gut verrühren.
- Die Mandarinen abtropfen lassen zugeben und den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
- Backen bei 150°C ca. 75 min.

Nährwerte
Gesamt 2463 kcal 363,0g KH 158,0g E 23,65g Fett
bei 12 Stck. 205 kcal 30,3g KH 13,2g E 1,97g Fett
bei 16 Stck. 154 kcal 22,7g KH 9,3g E 1,48g Fett

Fett % 8,64 %

Anmerkung:
Ich mache daraus 16 Stückchen und erlaube mir dann 2 Stücke.

Stachelbeerkuchen mit Frischkäse

Zutaten für 1 kleine Springform (18cm):

85 g Cornflakes
125 g Zucker
20 g Butter
150 g Stachelbeeren
150 g körniger Frischkäse, 20% Fett
50 g Schmand, 24% Fett
1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 Ei, getrennt
1/4 TL abgeriebene Schale und
1 EL Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
1/4 TL Zimt
1 Eiweiß
Fett für die Form

Zubereitung ca. 30 Min., Kühlen 30 Min., Backen 60 Min.:

Die Cornflakes im Mixer oder mit der Teigrolle fein zerbröseln. Mit 75 g Zucker, 15 g weicher Butter und 1-2 EL Wasser vermischen.
Die Springform einfetten. Die Mischung bis auf einen kleinen Rest auf dem Boden verteilen, am Rand hochdrücken und 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Stachelbeeren putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Frischkäse, Schmand, übrigen Zucker, Puddingpulver und das Eigelb verrühren. Mit der Zitronenschale und dem -saft sowie dem Zimt würzen. Beide Eiweiße steif schlagen, unterheben. Die Stachelbeeren hinzufügen.

Die Masse auf dem Cornflakes-Boden verteilen, mit übrigen Cornflakes bestreuen. Im Ofen 1 Std. backen.
Den Ofen ausschalten und den Kuchen noch 10 Min. ruhen lassen, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Bei 6 Stückchen pro Stück:
230 kcal
7 g Eiweiß
7 g Fett = 27,4 %
36 g Kohlenhydrate

Käsekuchen III

Zutaten:
200 g Mehl
1 gest. TL Backpulver
60 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prs. Salz
100 g becel Diaet Backmargarine
1 kleines Ei Fuellung
2 kleine Eier
750 g Speisequark (Magerstufe)
125 g Zucker
1 Vanilleschote
1 TL. abgeriebene Zitronenschale
1 geh. El Mehl
1 geh. El Speisestaerke
Ausserdem
Puderzucker zum Bestaueben

Zubereitung

Teigzutaten rasch zu einem Muerbeteig verkneten, 30 Min. kaltstellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsflaeche ausrollen, in einer gefetteten Springform (26 cm) legen und den Rand hochziehen. Teigboden einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2-3) ca. 10 Min. blindbacken. (Blindbacken geht so. Teig mit einem Pergamentpapier bedecken und Huelsenfruechte (Erbsen) bedecken, so 10 Min. backen. Der Grund fuers Blindbacken ist der Boden weicht so nicht durch. Eier fuer die Fuellung trennen, Eigelb mit Quark, 120 g Zucker, ausgekratzten Mark der Vanilleschotte, Zitronenschale, Mehl und Straerke verruehren. Eiweiss mit restlichem Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben, alles auf den Teigboden fuellen und 60-70 Minuten fertigbacken, evtl. zwischendurch abdecken. Kuchen aus der Form loesen dann zu Ende backen. und auf einem Kuchengitter abkuehlen lassen. Vor dem Servieren duenn mit Puderzucker bestaueben.

Pro Stueck 260 Kcal Fett 8 Gramm Lowfett 28%

Damit der Kuchen nach dem Backen nicht zusammenfaellt, hilft ein Trick: Torte nach der Haelfte der Backzeit aus dem Ofen nehmen. Das Gebaeck mit einem scharfen Messer vom Rand der Form loesen und fuenf Minuten ruhen lassen. Den Kuchen anschließend wieder in den Herd schieben

Süße Aprikosen-Bagels

Zutaten für 12 Stücke:

700 g Mehl (Type 405),
1 1/2 Päckchen Trockenhefe,
3 TL Vollrohrzucker,
100 g getrocknete Aprikosen,
200 ml Orangensaft,
3 EL Jogurt-Butter,
1 TL Jodsalz,
5 g Natron, 1 Eiweiß,
1 EL Sesam

Zubereitung: ca. 1 3/4 Stunden

1. Mehl, Hefe und 2 TL Zucker in einer Schüssel mischen. Aprikosen würfeln. Orangensaft und 200 ml Wasser erwärmen, mit Aprikosen, 1 EL Butter und Salz zum Teig geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Restliche Butter zerlassen. Ein Blech mit der Hälfte Butter bepinseln. Teig zu 12 gleich großen Kugeln formen, daraufgeben, mit restlicher Butter einpinseln. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. In die Mitte jeder Teigkugel mit dem Finger ein Loch bohren. Runde Teigkringel formen.

3. 1 l Wasser mit Rest Zucker und Natron aufkochen. Ofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3-4) erhitzen. Feuerfestes Gefäß mit Wasser unten in den Ofen stellen.

4. Teigkringel portionsweise für ca. 1 Minute ins heiße, nicht mehr kochende Wasser geben. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eiweiß und 1 TL Wasser verrühren, Bagels damit bestreichen, mit Sesam bestreuen. Ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: ca. 270 kcal (2 g Fett)

Käsekuchen IV

Zutaten:
1000 g Magerquark
250 g 40% Quark (geht auch mit weniger fett, wird dann aber nicht so locker)
3 Eier
200 g Zucker
2 Vanillinzucker
1 Päckchen Vanillepudding
1 Teelöffel Backpulver
55 g Grieß
1 Dose Aprikosen

Zubereitung:

Den Quark und die Eier in eine Rührschüssel geben und verrühren. Die restlichen Zutaten vermischen und unter die Käsemasse rühren. Die Hälfte der Käsemasse in eine Springform geben und das Obst darauf verteilen, dann die andere Hälfte darüber geben. Den Backofen auf 180°C vor heizen und den Käsekuchen ca. eine Stunde backen.

Superschneller Käsekuchen

(für 12 Portionen)

Zutaten:

Zwieback für die Form
1000 g Magerquark
2 gestrichene EL Speisestärke
160 g Zucker
2 Eier
abgeriebene Zitronenschale
Salz
1 Eigelb zum bestreichen

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.
Eine Springform(26 cm) leicht fetten und mit dem Zwieback auslegen.
Den Quark mit der Speisestärke ,den Eiern,der Zitronenschale und dem Salz verrühren.
Die Masse in die Form füllen und die Oberfläche glattstreichen.
Den Kuchen mit dem Eigelb bestreichen und im Backofen bei 200°C ca. 50 min. backen.
---Schmeckt auch lecker mit Obst oder Rosinen!--

Nährwerte:
140 kcal, 1,6 g Fett, 10,29 % Fett

Käsekuchen mit Brombeeren

Zutaten:
90 g Deli oder eine andere Halbfettmargarine
250 g Brombeeren
750 g Magerquark
3 Eier
60 g Grieß
250 g Zucker
1 Vanille Zucker
1 Pck. Vanille Pudding
3 Tl. Backpulver
einen Spritzer Zitronensaft
1 EL Puderzucker

Fett bei niedriger Temperatur schmelzen lassen, etwas abkühlen lassen. Brombeeren gut abtropfen lassen.
Quark,Eier,Grieß,Zucker,V-Zucker,Puddingpulver,Backpulver,Zitronensaft mit der Küchenmaschine verrühren. Dann das Fett unterrühren. Brombeeren unter die Quarkmasse heben.
Springform mit Backtrennpapier auslegen und Rand etwas einfetten und mit Grieß bestreuen. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Backen bei 150 °C Umluft/E-Herd 175 °C
60- 70 Minuten

Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

23,7 % Fettkalorien

Topfenfleck

(Anmerkung: Topfen ist österr. für Quark)

Hier ein ganz flinkes Rezept für eine total fettarme aber sehr leckere Mehlspeise:

Fertigen Pizza-Teig aus dem Kühlregal (Knack & Back), auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit Topfenfülle bestrichen (gibt es von Schärdinger sogar fix & fertig). Wenn man will kann man vorher in die Topfenfülle Rosinen einrühren.

Das Ganze dann bei 180-200 Grad ca. 25 Minuten backen und am besten noch warm verzehren.

Wer Zeit und Lust hat, kann den Teig und die Fülle natürlich auch selbst zubereiten. Die Fülle besteht aus Magertopfen, Zucker, Eigelb, Vanillezucker, abgeschmeckt mit Rum und Zitronensaft.

Hier noch die Nährwertangaben pro 100 g:
Pizza-Teig: 4 g Fett 256 kcal
Topfenfülle: 3,9 g Fett 142 kcal
macht zusammen 17,9%.

Käsekuchen mit Mohn

Zutaten:
- 3 Eier
- 200 Zucker
- 1250 g Magerquark
- 1 Teel. Backpulver
- 55 g Gries
- 1 Vanillepudding
- 2 Vanillezucker
- 1 Mohnback (Schwartau)
- 2 kl. Äpfel

Zubereitung:

3 Eiweiss mit der Hälfte des Zuckers steifschlagen. Eigelb mit der anderen Hälfte schaumig rühren, den Quark mit einem Schuss Mineralwasser unterrühren. Den Grieß, das Backpulver den Vanillezucker, das Puddingpulver unterrühren. Das Eiwess vorsichtig unterheben. Eine ganz kleine Menge des Teiges quasi als Boden in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) füllen. Den restlichen Teig halbieren. Unter die eine Hälfte das Mohnback heben und und unter die andere die geraspelten Äpfel. Zuerst die Mohnmasse und dann die Apfelmasse in die Springform füllen. Ca. 1 -1,5 Std. bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen.

MEIN TIP: Ich rechne das Rezept gern auf 4 Eier, um bei gleicher Menge Mohnback und Äpfeln, weil es mir sonst leicht zu viel Mohn ist. Dann nehme ich eine 28 cm Springform bei gleicher Backzeit.

Gesamt:
54,35g Fett/3262 kcal = 14,995%

Versunkener Apfelkuchen

125 g Lätta in Kochtopf auf kleinster Stufe schmelzen, mit
125 g Zucker,
1 Vanillezucker und
1 Ei cremig rühren (verbleibendes Fett im Topf reicht zum Ausstreichen der 26 er Springform)
250 gr gesiebtes Mehl mit
2 TL gestr. Backpulver vermischen und
2 EL Wasser unter die Masse rühren und in die Springform geben und verstreichen.
4 Äpfel (am besten Boskop oder Grany) schälen, vierteln, die Oberflächen einritzen und die Oberseite mit Zitronensaft aus einer 1/2 Zitrone beträufeln. Leicht auf den Teig drücken. Äpfel mit Zimt bestreuen.
20 gr. geriebene Mandeln (gehackte oder Blättchen tun es auch) mit
2 EL braunem Zucker mischen und über die Kuchenmasse streuen.
Auf der mittlersten Schiene bei 160 Grad Heißluft (oder 180 Grad Ober-/Unterhitze) 50 Minuten backen.

Gesamtkalorien: 2679, Gesamtfett: 68,95 g = 23,16 % Fett.

Kirschkuchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

2 Eiweiß steif schlagen und 50 g Puderzucker einrieseln lassen. Zur Seite stellen.
3 Eiweiß und 3 EL Wasser steif schlagen,
75 g Zucker und 1 Vanillezucker einrieseln lassen.
5 Eigelb einzeln unterschlagen
75 g Mehl
75 g Stärke und 1 TL Backpulver unterheben.

Diese Masse in eine Springform geben, ca 10 Minuten backen. Anschließend die 2 steifen Eiweiß darauf geben mit 2 EL Mandelblätter bestreuen und weitere 20 Minuten bei 175 Grad im Heißluftherd backen. Auskühlen lassen und einmal durchschneiden.

1 Glas Sauerkirschen in einen Vanillepudding (aus 1 Pck. mit 1,5 % Milch) rühren und mit Zucker abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Den Boden mit den Kirschen füllen, zusammensetzen u
und kühl stellen. Mit Puderzucker bestäuben.

Hat pro Stück 210 Kcal und 4 g Fett also nur 17 %

Versunkener Kirschkuchen

500 g Sauerkirschen aus dem Glas Abtropfen lassen

120 g Vollkornmehl
50 g Dinkelschrot
50 g feine Haferflocken
5 Tropfen Mandelöl
je 1/2 TL Zimt und Nelken
1 Päckchen Citro Back
1 Päckchen Kirschbackwasser (in Beuteln wie Citro Back oder "normales" Kirschwasser nehmen)
1 Prise Salz

alles miteinander vermengen (ohne Kirschen)

4 Eiweiß steif schlagen

4 Eigelb mit 100 g braunen Zucker schaumig rühren und mit der Mehlmischung verrühren, Eischnee unterheben.

Die Kirschen in 1 EL Speisestärke wälzen und unter den Teig heben
Teig in eine Springform (26 cm) geben und bei 190 grad ca.
40 Minuten backen, mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück: 190 kcal. und 6 g Fett = ca. 28 % Fett

Kirsch-Schmand-Kuchen

Zutaten für 24 Stück:

250 g Halbfettbutter
2 Eier
2-3 Eiweiß
250 g Zucker
1 Prise Salz
300 g Mehl
2 TL Backpulver
2 Päckchen Vanillepudding
1 Liter 0,3% Milch
2 Gläser Sauerkirschen
5 Becher saure Sahne
6 EL Zucker
Zimt und Zucker

Zubereitung:

Aus Butter, Eiern, Zucker, Salz, Mehl, Backpulver (Mehl und Backpulver sieben) einen Rührteig herstellen, Eiweiße steif schlagen und unterheben. Anschließend auf ein Backblech (Fettpfanne) streichen. 1 Liter Vanillepudding nach Packungsanweisung kochen und auf den Teig geben. Die abgetropften Sauerkirschen auf den Pudding geben und bei 175-200 Grad 40-45 min. backen. 5 Becher saure Sahne und 6 EL Zucker verrühren und auf den heißen Kuchen geben. Auf den kalten Kuchen Zimt und Zucker (vorher mischen) streuen.

Nährwert (pro Stück): ca. 235 kcal, 7 g Fett, 26%Fett

Vollkorn-Obsttorte

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten + Zeit zum Ruhen und Abkühlen

Zutaten für 12 Stücke

200 g Weizenvollkornmehl
1 Ei
Jodsalz
750 bis 1000 g gemischte Beeren
6 EL Fruchtzucker
1 Päckchen Tortenguss
100 g Butter

1.Mehl, 1 Prise Salz, 4 Esslöffel Fruchtzucker, Butter und Ei verkneten, wenn nötig noch 2 bis 3 Esslöffel kaltes Wasser zufügen, abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2.Den Teig ausrollen und den Boden einer Springform (Durchmesser 24 cm) damit auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180/Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen, abkühlen lassen.
3.Die Beeren putzen, verlesen und auf dem Tortenboden verteilen.
4.Das Tortengusspulver mit dem restlichen Fruchtzucker mischen und nach Packungsanweisung zubereiten. Mit einem Esslöffel über den Früchten verteilen und abkühlen lassen.

Pro Portion

190 Kilokalorien
43 g Eiweiß
8 g Fett 38%
23 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
reich an SPS

Extratipp
So schmeckt's auch: Je 300 Gramm Magerquark und fettarmen Naturjoghurt verrühren, mit Fruchtzucker oder Agavendicksaft süßen und sechs Blatt aufgelöste Gelatine unterrühren. Auf den Boden streichen und kalt stellen.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Fit und Schlank mit dem Glyx

Die besten Rezepte für einen optimalen GLYX

Mit diesen Rezepten macht gesunde Ernährung Spaß! Lassen Sie sich die leckeren Gerichte mit gutem Gewissen schmecken. Sie bieten einen optimalen GLYX und Nährstoffgehalt.

Freuen Sie sich aufs Essen!

Die Rezepte sollen Lust auf eine bewusste Ernährung machen. Selbstverständlich werden Sie sich in Zukunft nicht ausschließlich von den Gerichten in diesem Buch ernähren. Die Rezepte zeigen Ihnen aber, wie Sie gesunde Mahlzeiten zusammenstellen, die Sie mit Freude genießen können. Wenn nichts anderes angegeben ist, ist jedes Rezept für 2 Personen berechnet.

Frühstücksideen, die Sie fit machen	Roggenmischbrot mit Leinsamen
	Knusper-Müsli
	Porridge mit Erdbeer-Joghurt-Püree
	Brötchen auf italienische Art
	Radieschenbrot mit Sprossen
	Hüttenfrühstück mit Trauben
	Aprikosen-Aufstrich
	Beeren-Konfitüre
	Kichererbsencreme
	Gemüse-Quark-Aufstrich
	Tomaten-Bulgur-Mix

Mittagsgerichte von leicht bis scharf	Scharfer Bulgur-Pilaw
	Zucchini mit Thunfisch-Couscous-Füllung
	Kichererbsenpolenta mit Schmorgurkenragout
	Zucchini-Puffer mit Radicchio-Bohnen-Salat
	Gemüse-Lasagne
	Blumenkohl-Curry mit Putenfleisch
	Chinapfanne mit Garnelen
	Kalbsschnitzel mit Paprikacreme
	Kabeljaufilet auf Ingwergemüse
	Kräuterfisch aus der Folie

Abendessen mit Abwechslung	Pikanter Bohnensalat
	Reissalat mit Shrimps
	Gefüllte Tomate und Gurke mit Bulgur
	Frühlingsrohkost mit Pumpernickelcroutons
	Roastbeefsalat mit Joghurt-Remoulade
	Szegediner Fischauflauf
	Rudola-Linsen-Salat
	Überbackene Haferpfannkuchen mit Porreefüllung
	Buchweizenklößchen mit buntem Gemüse
	Kichererbsen-Gemüse-Suppe
	Grüne Minestrone mit Graupen

Fruchtige Dessertträume	Rotweinbirnen mit Zimt-Joghurt
	Apfelsorbet

Fit und Schlank mit dem Glyx
Kohlenhydrate - best energy
Kohlenhydrate - der beste Energiespender
Ideale Ernährung - so sieht sie aus!
Insulin - Dirigent und Speicherhormon
Wie der Glyx ermittelt und beeinflußt wird
Glyx - Ausgleich für den Energiehaushalt
Der Glyx in der Praxis
Die besten Rezepte für einen optimalen Glyx
Glyx-Tabellen
home

Fit und schlank mit dem GLYX

Der GLYX (=glykämischer Index) ist eine Maß für den Blutzuckeranstieg nach Mahlzeiten. Dieser sollte nicht zu hoch sein, um Energielevel und Leistungsfähigkeit konstant zu halten.

Der renommierte Ernährungswissenschaftler Michael Hamm zeigt, wie der GLYX durch Lebensmittelverarbeitung und Zubereitung beeinflusst wird und welche Kohlenhydrate empfehlenswert sind. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse wurden eine Vielzahl von Genussrezepten erstellt, die ein für alle Mal den Abschied von der "Schmalhans-Küche" bringen.

Beim Thema "Abnehmen" haben viele Heilslehren einander abgelöst: Einmal war das Kalorienzählen das A und O, ein anderes mal wurden die Kohlenhydrate und dann die Fette als Dickmacher verteufelt. Mit dem GLYX liegt endlich ein praktikabler Wegweiser vor, welche Lebensmittel und Lebensmittelkombinationen auf Dauer schlank, gesund und fit halten. Wer qualitätsbewusst genießen und erfolgreich abnehmen sowie sich vor Krankheiten schützen will, richtet sich nach dem GLYX.

Autor Michael Hamm gehört zur ersten Riege der Ernährungswissenschaftler und lehrt an der Fachhochschule in Hamburg. Mit zahlreichen Ratgebern ist es ihm gelungen, seine Erkenntnisse einem großen Publikum zu vermitteln. Neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit arbeitet er als Ernährungsexperte für die Zeitschrift "fit for fun".

Kohlenhydrate - best energy

Kohlenhydrate (Stärke und Zucker) gelten längst nicht mehr als Dickmacher. Die guten Erfahrungen, die Sportler aller Disziplinen mit der für Muskeln wie Gehirn- und Nervenzellen gleichermaßen gut nutzbaren Energiequelle machen, haben dazu beigetragen, den positiven Ruf der Nahrungskohlenhydrate als Fitmacher wiederherzustellen. Tennisspieler waren die ersten, die Nudeln und Müsli gegen das legendäre Sportlersteak eintauschten. Heute sind Kohlenhydrate die Nr. 1 auf den Tellern aller Sportler. Und auch darin ist man sich einig: Fettsparen ist wichtiger als Kalorienzählen. Davon profitieren Gesundheit, Fitness und Figur gleichermaßen.

Fazit: Kohlenhydrate treiben uns an, fördern die Konzentration und sättigen sogar besser als Fett. Wer sich insgesamt abwechslungsreich ernährt, braucht auch beim Genuss von Zucker und Süßem kein schlechtes Gewissen zu haben.

Die generelle Lobeshymne auf die Energielieferanten Nr. 1 in unserer Ernährung wird ergänzt durch das Konzept vom glykämischen Index - kurz GLYX -, das die blutzuckersteigernde Wirkung verschiedener Kohlenhydrate beschreibt und damit ihre Unterschiede berücksichtigt. Dabei zeigt sich überraschenderweise, dass Haushaltszucker keine stärker blutzuckererhöhende Wirkung als beispielsweise gekochte Kartoffeln besitzt. Der Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr von Äpfeln fällt wiederum niedriger aus als nach vergleichbaren Kohlenhydratmengen aus Brot. Grobkörniges Vollkornbrot schneidet verständlicherweise günstiger ab als ein helles Weizenbaguette. Von einem niedrigen bis mittleren GLYX profitieren vor allem Übergewichtige mit Problemen bei der Hunger-Sättigungs- und Blutzuckerregulation sowie sportlich Aktive, die ihre Ausdauer verbessern können, wenn sie rechtzeitig vor der Aktion eine entsprechend richtige Kohlenhydratauswahl treffen. Allzu starke Schwankungen im Blutzuckerverlauf werden damit vermieden und auf diese Weise Energielevel sowie Leistung möglichst konstant gehalten.

"Fit und schlank mit dem GLYX" - dieser Buchtitel muss unbedingt ergänzt werden durch den Aspekt der Gesundheitsvorsorge. Speisen, die den Blutzucker nur in geringem Maße ansteigen lassen, haben einen doppelt positiven Einfluss auf die Gesundheit von Herz und Kreislauf. Es kommt nicht nur zu einer verbesserten Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin, sondern auch zur günstigen Veränderung der Cholesterinwerte im Blut. Damit wird die Ernährung nach dem GLYX gleichzeitig zu einer wichtigen Vorbeugestrategie gegen das Wohlstandssyndrom und die koronare Herzkrankheit. Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index und hohem Ballaststoffanteil sind gleichzeitig reich an Antioxidanzien, die nachweisbar Schutzwirkungen bei Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Auch moderne Präventionskampagnen wie "Fünf am Tag", d.h. fünfmal täglich Gemüse und Obst, passen ebenso wie die gesundheitsfördernde Mittelmeerländerküche in idealer Weise zum GLYX-Prinzip. Wer Kohlenhydrate GLYX-bewusst auswählt, bekommt in den meisten Fällen eine gesunde Portion von Ballaststoffen, Vitaminen, bioaktiven Pflanzenstoffen sowie Mengen- und Spurenelemente mit ab. Dadurch verbessert sich automatisch die Qualität der Ernährung. Deshalb wird in den aktuellen Tabellen dieses Buches, die praxisnah GLYX-Bereiche anstatt "übergenaue" Zahlen ausweisen, gleichzeitig auf die entsprechende Nährstoffdichte hingewiesen. Auf eine Erniedrigung des GLYX durch allzu viel Fett sollte der Gesundheit und Figur zuliebe allerdings verzichtet werden.

Sie werden schließlich feststellen, dass die GLYX-bewussten Rezepte nicht nur schmackhaft, abwechslungsreich und vollwertig sind, sondern vor allem anhaltend sättigen bei erfreulich geringer Belastung des Kalorienkontos.

Hamburg, im Winter 2000
Prof. Dr. troph. Michael Hamm

Fit und Schlank mit dem Glyx
Kohlenhydrate - best energy
Kohlenhydrate - der beste Energiespender
Ideale Ernährung - so sieht sie aus!
Insulin - Dirigent und Speicherhormon
Wie der Glyx ermittelt und beeinflußt wird
Glyx - Ausgleich für den Energiehaushalt
Der Glyx in der Praxis
Die besten Rezepte für einen optimalen Glyx
Glyx-Tabellen
home

Kohlenhydrate - die besten Energiespender

Eine der wichtigsten Aufgaben der Ernährung ist die Bereitstellung von Energie für die Arbeit unseres Körpers. Diese Energie beziehen wir in erster Linie aus Kohlenhydraten und Fetten.

Die Vorteile der Kohlenhydrate

Beim Energiestoffwechsel bevorzugt unser Körper die einfachste Lösung: Wenn er die Wahl hat, verbrennt er am liebsten Kohlenhydrate. Mit Kohlenhydraten als Energiequelle können Muskeln, Gehirn und Nerven gleichermaßen gut arbeiten. Wenn Sie sich kohlenhydratbetont ernähren, wird erstens die Verbrennungsrate für Kohlenhydrate ansteigen. Zweitens werden die körpereigenen Kohlenhydratspeicher, die so genannten Glykogenreserven, gefüllt. Zur dritten Verwertungsform kommt es nur, wenn Sie Kohlenhydrate über den Bedarf hinaus aufnehmen. Dann speichert der Körper diese überschüssigen Kohlenhydrate als Fett. Jedoch ist der Energiebedarf zur Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett recht hoch. Etwa 25 Prozent der Kohlenhydrat-Kalorien werden dafür verbraucht. Demnach werden ungefähr 100 Gramm Kohlenhydrate benötigt, um 30 bis 35 Gramm Fett zu bilden.

Fett wird erst zum Schluss verbrannt

Die Einlagerung von Nahrungsfett in die Körperfettdepots erfolgt praktisch ohne Umwandlungsverluste. Eine erhöhte Fettaufnahme in der Nahrung wird nicht durch eine gesteigerte Fettverbrennung ausgeglichen. Fette werden erst dann verbrannt, wenn die anderen Nährstoffe den Energiebedarf nicht decken. Fett ist nun einmal der ideale Energiespeicher. All dies führt dazu, dass bei zu reichlichem Essen vor allem das Fett aus der Nahrung in unseren Fettdepots auf Hüften und Bauch landet. Zusätzlich erschwerend wirkt sich die geringere Sättigungswirkung von konzentriertem Fett im Vergleich zu volumen- und ballaststoffreichen Lebensmitteln aus. Obendrein begünstigen die geschmacklichen Vorzüge von Fetten deren überhöhten Verzehr.

Wie viel Energie steckt in der Nahrung?
1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 Kilokalorien. Für Protein gilt das gleiche, während 1 Gramm Fett 9 Kilokalorien entspricht.

Bösewicht: Fett oder Kohlenhydrate

Bei überenergetischer Ernährung ist Fett der ungünstigste Nährstoff, was Figur, Fitness und Gesundheit betrifft. Mit einer stärke- und ballaststoffreichen Kost ist es kaum möglich, sich unliebsame Fettpölsterchen "anzufuttern".

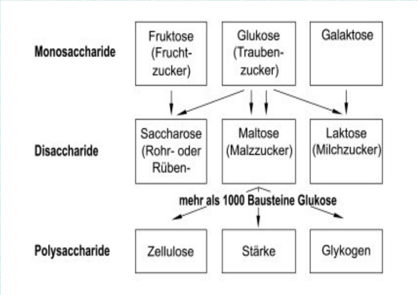
Dennoch hält sich das Gerücht, Kohlenhydrate seien die eigentlichen Dickmacher, recht hartnäckig und wird entgegen der allgemeinen Lehrmeinung zur Zeit wieder kräftig verbreitet. Mit einer pauschalen Schuldzuweisung ist es jedoch in beiden Fällen nicht getan. Sowohl beim Fett als auch bei den Kohlenhydraten kommt es auf Menge, Qualität und Verfügbarkeit im Stoffwechsel an.

Was genau sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate bestehen aus einzelnen Bausteinen, den so genannten Sacchariden. Je nach deren Anzahl werden die Kohlenhydrate grundsätzlich in drei Gruppen eingeteilt:

Einfachzucker (Monosaccharide)
Zweifachzucker (Disaccharide)
Vielfachzucker (Polysaccharide)

Die Begriffe in den Klammern sind die jeweiligen Fachbezeichnungen, aber Namen wie Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker und Stärke sind Ihnen sicherlich geläufiger. Wie lassen sich nun diese verschiedenen Bezeichnungen den drei Kohlenhydratgruppen zuordnen?



Nicht alle Kohlenhydrate schmecken süß

Zu den Einfachzuckern zählen Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose). Ein weiterer Einfachzucker ist die Galaktose, ein Bestandteil des Milchzuckers. Durch die unterschiedliche Verknüpfung der Einfachzucker entstehen alle weiteren Kohlenhydrate.

Der wichtigste Zweifachzucker ist die Saccharose. Sie besteht aus einem Teil Glukose und einem Teil Fruktose. Auch der so genannte Invertzucker im Honig besteht aus Fruktose und Glukose. Weitere Zweifachzucker sind der Malzzucker (Maltose) und der Milchzucker (Laktose). Die Einfach- und Zweifachzucker schmecken süß, haben allerdings eine unterschiedliche Süßkraft, die bei Fruktose am stärksten und bei Milchzucker am schwächsten ist.

Wenn eine große Zahl von Einfachzuckern zu langen Ketten verknüpft ist, spricht man von Vielfachzuckern, komplexen Kohlenhydraten oder Polysacchariden. Das wichtigste Nahrungspolysaccharid ist die Stärke. Sie kommt in der Natur beispielsweise in Getreide und Kartoffeln vor. Aber auch die unverdaulichen Kohlenhydrate wie der Ballaststoff Zellulose zählen zu den Polysacchariden.

Maltodextrine sind Abbauprodukte der Stärke, die in speziellen Sportlergetränken als Kohlenhydratzusatz verwendet werden. Mit

zunehmender Kettenlänge schmeckt ein Kohlenhydrat weniger süß. Wir müssen Brot ausgiebig kauen, damit die entsprechenden Speichelenzyme die enthaltene Stärke zu süß schmeckendem Zucker abbauen können.

Die Einfachzucker können direkt vom Darm in den Blutkreislauf gelangen. Alle anderen Kohlenhydrate müssen erst durch Enzyme verdaut werden, das heißt in ihre Monosaccharidbausteine aufgespalten werden.

Die Verdauung der Kohlenhydrate

Die Bezeichnung einfache und komplexe Kohlenhydrate sagt allein noch nichts über ihre blutzuckersteigernde Wirkung aus, und an dieser Stelle muss ein weit verbreiteter Irrtum korrigiert werden: Früher hat man angenommen, dass bereits aufgrund der Molekülgröße einfache Kohlenhydrate (Zucker) schneller in den Blutkreislauf gelangen als komplexe Kohlenhydrate (Stärke), die erst durch Verdauungsenzyme in ihre Bausteine zerlegt werden müssen. In Wirklichkeit geht die Aufspaltung sehr rasch vonstatten, wenn die Kohlenhydrate erst einmal im Dünndarm angekommen sind. Die Kettenlänge hat also keinen Einfluss auf die Aufnahme ins Blut. Vergleichbare Mengen an Traubenzucker, Malzzucker und Stärke werden praktisch gleich schnell aufgenommen und erhöhen gleich schnell den Blutzucker. Diese Aussage gilt aber nur für die isolierten Nährstoffe. Als Bestandteil eines Lebensmittels ergeben sich andere Bedingungen. So können vor allem Ballaststoffe sowie das Vorhandensein anderer Nährstoffe - wie Fette und Proteine - die Magenentleerung und die Verfügbarkeit der Kohlenhydrate im Dünndarm beeinflussen. Man muss also die "Verpackungsfrage" berücksichtigen, das heißt, ob die Kohlenhydrate zusammen mit Fetten oder Ballaststoffen aufgenommen werden oder nicht. Durch Fett wird die Magenentleerung, also der Weitertransport des Nahrungsbreis in den Dünndarm, erheblich verzögert. So ist der Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr von Eiscreme oder Schokolade im Vergleich zu fettarmen Süßigkeiten vermindert.

Mehrfachzucker werden nicht langsamer verdaut als Einfachzucker, obwohl ihre größeren Moleküle erst noch aufgespalten werden müssen.

Wie schnell Kohlenhydrate verdaut werden, hängt auch davon ab, ob sie allein oder zusammen mit Fett oder Ballaststoffen aufgenommen wurden.

Die Kohlenhydrate in unserer Nahrung

Kohlenhydrate sind unsere Hauptenergiequelle. Weltweit stellen sie über 50 Prozent der benötigten Nahrungsenergie bereit. Den Löwenanteil machen dabei stärkereiche Getreideprodukte aus, seien es Brot, Reis oder Teigwaren. Diese Entwicklung begann vor gut 10000 Jahren mit dem Ackerbau und der Sesshaftigkeit, als Getreide und viel später auch Kartoffeln auf dem Speiseplan auftauchten. Diese stärkereichen Produkte brachten im Vergleich zu Gemüse und Obst einen höheren Energiegehalt mit sich. Dadurch wurde eine kontinuierliche Nahrungsversorgung möglich. Das "jüngste" Produkt der konzentrierten Kohlenhydratenergie ist die Saccharose, die üblicherweise "Haushaltszucker" genannt wird. Sie wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben gewonnen. Immerhin stammt heute schon mehr als die Hälfte der Saccharose in der Nahrung aus Zucker, der den Lebensmitteln zugesetzt wurde.

Ungünstige Kombination: Zucker und Fett

Während konzentrierte energiereiche Nahrung für körperlich schwer Arbeitende vorteilhaft ist, hat sie aufgrund des geringen Volumens und der geringen Sättigung und Nährstoffdichte (Vitamin-Mineralstoff-Kalorienverhältnis) für körperlich leicht Arbeitende eher Nachteile. So schlägt ganz besonders die Kombination aus fett- und zuckerreicher Ernährung bei gleichzeitigem Bewegungsmangel zu B(a)uche. Das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (D.I.E.T.) in Aachen zeigt auf, dass sich die Deutschen durchschnittlich pro Jahr mit 33 Kilogramm Zucker und 49 Kilogramm Fett belasten.

Ballaststoffen den Vorzug geben

Ein Kohlenhydratanteil von mindestens 50 Prozent der täglichen Kalorien entspricht den Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft. Er ergibt sich aus der begrenzten Fettzufuhr auf maximal 30 Prozent und der optimalen Proteinzufuhr von rund 15 Prozent. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten erfordert eine bewusste Auswahl. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist ein hoher Kohlenhydratverzehr empfehlenswert, sofern es sich bevorzugt um stärke- und ballaststoffhaltige Lebensmittel handelt, die gleichzeitig auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Der den Lebensmitteln zugesetzte Zucker sowie ein hoher Verzehr von isoliertem Zucker und reiner Stärke setzen hingegen die Nährstoffdichte der Gesamtnahrung herab.

Ein weiterer Pluspunkt für Lebensmittel, die gleichzeitig stärke- und ballaststoffreich sind: Ihre energiespendenden Kohlenhydrate sind langsamer für den Stoffwechsel verfügbar. Das bedeutet einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel und längere Sättigung. Sportler sprechen in diesem Zusammenhang von Kohlenhydraten mit Langzeitwirkung. Wer zwei bis drei Stunden vor dem Sport eine ballaststoffhaltige Mahlzeit mit niedrigem GLYX wählt, unterstützt damit seine Ausdauer. Auch Diabetiker profitieren von dem dämpfenden Einfluss der Ballaststoffe auf den Blutzuckeranstieg.

Wenn Sie es gerne süß mögen, genießen Sie Obst - vor allem Äpfel und Beerenfrüchte sowie Aprikosen frisch oder getrocknet.

Was ist der GLYX?

Der GLYX (glykämische Index) berücksichtigt die blutzuckersteigernde Wirkung der verschiedenen Kohlenhydrate in Abhängigkeit von Art, Menge und Kombination mit anderen Nahrungsbestandteilen. Er ist also ein Maß für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Die wissenschaftliche Abkürzung dafür lautet eigentlich GI, populärer ist jedoch die auch in unserem Buch verwendete Bezeichnung GLYX.

Ursprünglich zur Ernährungsplanung für Diabetiker entwickelt, gewinnt der GLYX für die Fitnessernährung und bei der Gewichtskontrolle zunehmend an Bedeutung. Heute wird die Orientierung der Lebensmittelauswahl am GLYX als vernünftige Ernährung für jedermann propagiert. Probieren Sie die Ernährungsstrategie nach dem GLYX doch einfach aus. Schon nach wenigen Tagen werden Sie feststellen, dass Sie bei beruflichen und sportlichen Anforderungen besser drauf sind und länger mithalten können, sich nach Mahlzeiten anhaltend gesättigt fühlen und Heißhungerattacken und somit auch Gewichtsprobleme besser in den Griff bekommen. Schließlich bringt die Ernährung nach dem GLYX in der von mir überarbeiteten Form einen weiteren Vorteil mit sich: Die Qualität der Ernährung verbessert sich, das heißt, die Nährstoffdichte ist höher.

Der GLYX gibt an, wie der Blutzuckerspiegel nach dem Genuss eines bestimmten Nahrungsmittels ansteigt. Essen nach dem GLYX ist allen zu empfehlen, die sich gesund ernähren wollen.

Hoher Blutzuckeranstieg nicht erwünscht

Das Konzept des GLYX wurde bereits 1981 von Dr. David Jenkins, Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität Toronto, entwickelt. Es handelt sich dabei um eine Einteilung der Lebensmittel nach der Blutzuckerreaktion, die sie nach dem Genuss im Körper bewirken. Die Geschwindigkeit, mit der verschiedene kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöhen, kann erheblich variieren. Je höher der GLYX-Wert eines Lebensmittels, desto steiler und weiter steigt der Blutzuckerspiegel nach dessen Verzehr an. Entsprechend hoch ist die Blutzuckerspitze, also der höchste Wert, der erreicht wird.

Bei einem Lebensmittel mit niedrigem GLYX verläuft die Blutzuckerantwort gemäßigter, das heißt, Anstieg und Abfall des Blutzuckerspiegels halten sich in Grenzen. Die unterschiedliche Blutzuckerreaktion hat sowohl Einfluss auf den Insulinbedarf als auch auf die Regulation des Blutzuckerspiegels. Im Grunde kommt es bei dem GLYX-Konzept darauf an, wie die Insulinantwort nach dem Kohlenhydratverzehr ausfällt. Das Hormon Insulin senkt den Blutzuckerspiegel auf ein normales Maß ab. Ein schnell und hoch ansteigender Blutzuckerspiegel provoziert

eine hohe Insulinausschüttung. Dabei gibt es eine einfache Beziehung: Lebensmittel mit einem hohen GLYX verursachen höhere Insulinspiegel als solche mit einem niedrigen GLYX. Nahrungsmittel mit einem hohen GLYX werden "hyperglykämisch" genannt, weil sie einen überhöhten Zuckerspiegel erzeugen und damit auch für zu viel Insulin im Blut sorgen. Mit ständig erhöhten Insulinspiegeln (= Hyperinsulinismus) sind langfristig eine verminderte Insulinwirksamkeit (= Insulinresistenz), Übergewicht - denn Insulin wirkt auch dem Fettabbau entgegen - sowie verschiedenen Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes-Typ-2) verbunden.

Beim GLYX ist ein niedriger Wert erwünscht, weil dann der Blutzuckerspiegel nicht so hoch ansteigt und danach schnell wieder abfällt.

Im Sport gelten andere Gesetze

Eine Mahlzeit mit niedrigem GLYX, die etwa zwei Stunden vor dem Sport gegessen wird, versorgt uns langsam und kontinuierlich mit Energie. Unmittelbar vor dem Sport können ballaststoffreiche Gerichte mit niedrigem GLYX jedoch nachteilig sein. Ballaststoffe verzögern die Magenentleerung und die Kohlenhydratverdauung. Vor, während und nach dem Sport sind leicht verdauliche, schnell verfügbare Kohlenhydrate wie Zucker, Maltodextrin (ein Stärkeabbauprodukt) und lösliche Stärke - am besten in flüssiger Form - die bessere Lösung. Die Konzentration im Getränk darf wiederum nicht zu hoch sein, damit die Magenentleerung nicht verzögert wird. 10 Gramm Zucker oder 15 Gramm Maltodextrin oder Stärke sind sinnvoll, wenn das Getränk sowohl für Energienachschub sorgen als auch den Wasserverlust rasch wieder wettmachen soll. Lebensmittel mit einem hohen GLYX sorgen nach dem Sport für eine rasche Regenerierung, das heißt die Auffüllung entleerter Energiespeicher.

Traubenzucker wirkt am stärksten

Der Nährstoff, der den größten Anstieg des Blutzuckers bewirkt, ist reine Glukose selbst, das heißt Traubenzucker. Er ist für den Stoffwechsel am schnellsten verfügbar. Deshalb wird der Glukose ein GLYX von 100 zugeordnet. Alle anderen Lebensmittel haben je nach Zusammensetzung, Verarbeitungsgrad (z.B. ganze Getreidekörner oder Mehl) und physikalischen Eigenschaften (z.B. Teilchengröße) sowie abhängig von Begleitstoffen wie Ballaststoffen, Protein oder Fett einen niedrigeren GLYX. Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und fruchtzuckerreiches Obst haben beispielsweise einen relativ niedrigen GLYX. Der Verzehr dieser Lebensmittel bewirkt einen entsprechend niedrigeren Blutzuckeranstieg und gewährleistet einen gleichbleibenden Zuckerspiegel im Blut. Positiver Begleiteffekt neben der anhaltenden Sättigung ist der höhere Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Günstig sind Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, denn sie haben einen niedrigen GLYX und eine hohe Nährstoffdichte.

Energie wird als Glykogen gespeichert

Die Transportform für Zucker im Blut ist die Glukose (Traubenzucker). Was nicht sofort benötigt wird, kann gespeichert werden. Die Speicherform der Glukose heißt Glykogen (= tierische Stärke) und kommt in Leber und Muskulatur vor. Bei Bedarf wird das Glykogen wieder zur Glukose abgebaut und steht dann dem Körper wieder als Energie zu Verfügung.

Wir müssen das Leber- und Muskelglykogen voneinander unterscheiden. Das Leberglykogen dient der schnellen Blutzuckerregulation, wenn der Blutzucker zwischen den Mahlzeiten abfällt. Der Blutzucker ist für eine konstante Versorgung der Gehirn- und Nervenzellen enorm wichtig. Davon ist die mentale Fitness abhängig. Bei Ausdauersport sorgen kohlenhydrathaltige Getränke für den richtigen Energieschub, auch für die "grauen" Zellen. Das kommt der Konzentrations- und der Koordinationsfähigkeit zugute.

Die Muskulatur ist ebenfalls in der Lage, Glukose als Glykogen zu speichern. Das Muskelglykogen dient als Energiereserve für körperliche Leistungen. Von einem hohen Glykogengehalt der Muskulatur profitieren alle Sportler, die Ausdauersport treiben. Das bezieht sich nicht nur auf die Wettkampfphase, sondern auch auf intensive und umfangreiche Trainingsbelastungen.

Kohlenhydrate eignen sich als Energiequelle für sportliche Höchstleistungen ebenso wie für lange Besprechungen. Fest steht auch, dass Kohlenhydrate mehr noch als für Muskelarbeit für jede Art der geistigen und nervlichen Beanspruchung die richtige Energiequelle sind - vorausgesetzt Dosis, Qualität und Timing der Kohlenhydratzufuhr stimmen.

Nicht nur für körperliche Anstrengungen, sondern auch für geistige Arbeit ist ein ausreichender und möglichst gleichmäßiger Blutzuckerspiegel wichtig.

Nährstoffe, auf die es ankommt!

Damit die Kohlenhydrate im Stoffwechsel richtig umgesetzt werden können, sind zusätzlich einige Mikronährstoffe nötig. Allen voran Vitamin B1 (Thiamin) sowie die für die Insulinwirkung wichtigen Spurenelemente Zink und Chrom. Vitamin B1 greift an mehreren Stellen in den Abbau der Kohlenhydrate ein. Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern neben den Kohlenhydraten das "passende" Vitamin gleich mit, während es im Haushalts-, Trauben- und Fruchtzucker sowie in Weißmehlprodukten fehlt. Zink erhöht zusammen mit dem Spurenelement Chrom die Glukosetoleranz. Chrom gilt sogar als Schlüsselelement in der Zuckerverwertung und wird als Helfer des Insulins angesehen. Achten Sie deshalb auf die Nährwerthinweise in unseren Rezepten, die besonders günstige Nahrungsquellen für Vitamin B1 und Zink ausweisen.

Fit und Schlank mit dem Glyx

Ideale Ernährung - so sieht sie aus!

Fett macht fett! Diese Schuldzuweisung scheint die zeitgemäße Erklärung für das Massenproblem Übergewicht zu sein. Essen Sie weniger Fett und mehr Kohlenhydrate, dann werden und bleiben Sie schlank - so heißt es vielfach. Doch wie sieht es in Wahrheit aus?

"Low Fat" allein reicht nicht!

Die "Low-Fat-Diäten" haben die Kohlenhydrate in ein neues Licht gerückt. Sie sind nicht mehr als die Dickmacher verschrieen, sondern gelten als Fitmacher. Nun heißt es allgemein: Kalorienzählen ist out, Fett im Auge behalten und Kohlenhydrate schlemmen. In den großzügigen Freispruch sind alle Kohlenhydrate inbegriffen.

Kohlenhydrate nicht wahllos verzehren

Es ist aber offensichtlich, dass viele Menschen mit einer unkontrollierten Aufnahme von Kohlenhydraten nicht klarkommen. Es überrascht nicht, wenn gerade aus den USA, dem Land der Übergewichtigen und unzähligen Diätsensationen, kritische Stimmen laut werden. Es wird bezweifelt, ob Fettbeschränkung und pauschale Kohlenhydratfreiheit wirklich das Patentrezept gegen überflüssige Pfunde sind. Augenscheinlich hat die generelle Kohlenhydratfreigabe nicht allen Amerikanern eine schlanke Linie beschert. Wer wahllos Weißmehlerzeugnisse, Softdrinks, Eis und Snacks - auch wenn es sich dabei um Low-Fat-Varianten handelt - in sich hineinstopft, darf sich nicht über zusätzliche Kilos wundern.

Wie trügerisch Botschaften wie "Kohlenhydrate, so viel man will" sind, rechnet uns der Ernährungswissenschaftler Dr. Helmut Oberritter von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vor: "Mit 200 Gramm Reispudding, 100 Gramm Crackern, 50 Gramm Gummibärchen, 100 Gramm Laugengebäck und einem Liter Limonade konsumiert man zwar keine 10 Gramm Fett, dafür aber über 2200 Kilokalorien!" Im Vergleich zu Vollkornprodukten, Gemüsen und Hülsenfrüchten fehlt bei den konzentrierten Kohlenhydraten die Sättigung.

Kohlenhydrate halten nur schlank, wenn sie ohne Fett daherkommen und überwiegend einen niedrigen bis mittleren GLYX haben.

Die Energiebilanz muss stimmen!

An dem obigen Beispiel wird deutlich: Eine Gewichtsabnahme ohne Berücksichtigung der Gesamtkalorien und ohne Unterscheidung der Kohlenhydrate kann nicht funktionieren. Genauso wie es falsch war, pauschal alle Kohlenhydrate als Dickmacher zu verteufeln, ist es ebenfalls nicht richtig, sie als Schlankmacher zu behandeln. Dabei ist es angebracht, auch gleich mit einem weiteren Mythos aufzuräumen: Zucker hat keinen größeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel als die meisten stärkehaltigen Lebensmittel wie Weißbrot oder Kartoffeln. So weisen Kartoffeln einen GLYX von 70 bis 80, Weißbrot 70 und mehr sowie Haushaltszucker (Saccharose) etwa 65 auf. Haushaltszucker schneidet in Bezug auf den GLYX deshalb günstiger ab, weil er zu 50 Prozent aus Fruktose (Fruchtzucker) besteht. Reiner Fruchtzucker hat einen GLYX von etwa 20. Mehr Informationen darüber bekommen Sie im Kapitel "Wie der GLYX ermittelt und beeinflußt wird". Doch kommen wir zurück zur Dickmacher-Diskussion. Wie so oft wird hier einmal wieder von einem Extrem ins andere gewechselt. Diesen Vorwurf müssen sich Ernährungswissenschaftler leider (zu) oft machen lassen. Schließlich darf auch bei der Jagd nach Fettaugen im Essen nicht übersehen werden, dass es lebensnotwendige Fettbestandteile gibt.

Insbesondere die einfach ungesättigten und die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren aus Oliven- und Rapsöl sowie aus fetthaltigem Meeresfisch sind für die Gesundheit wichtig. "Low Fat" heißt eben nicht "No Fat"! So laufen junge diätbeflissene Frauen, die beim Salat das Essig-Öl-Dressing weglassen, in der Regel Gefahr, Kandidatinnen für einen Vitamin-E-Mangel zu werden.

Verzichten Sie nicht völlig auf Fett, der Körper braucht ein wenig davon! Fischfette sind herzgesund, und Pflanzenöle liefern uns Vitamin E.

Fett gegen Kohlenhydrate

Wenn man weniger Fett und dafür mehr Kohlenhydrate isst, ergibt das eine geringere Kalorienzahl, ein höheres Nahrungsvolumen und damit verbunden verschiedene Vorteile für die Gesundheit. Denn Kohlenhydrate gelten als Fitmacher und Fette als Dickmacher.

Diese Argumentation hat dem Verzehr von bestimmten Kohlenhydraten einen enormen Vorschub geleistet, beispielsweise Nudeln, Reis, Brot, Müsli und Kartoffeln. Im ungünstigen Fall verleiten diese Nahrungsmittel aber zum erhöhten Fettverzehr, da sie häufig mit fettreichen Saucen oder Brotbelag verzehrt werden.

Mehr statt weniger essen?

Allein durch einen vermehrten Verzehr von Gemüse und Obst würde man nicht den gewünschten Kohlenhydratanteil in der Ernährung (55 bis 60 Prozent der täglichen Kalorien) erreichen. Die Annahme, man könne so viel Kohlenhydrate allein in Form von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse und Obst essen, ist illusorisch. Anwender der von mir mit entwickelten kohlenhydratbetonten "fit-FOR-FUN-Diät" stellen bereits bei 1500 Kilokalorien fest: "So viel schaffe ich gar nicht. Das ist ja die erste Diät, bei der ich mehr essen muss, als ich bisher gewohnt war."

Welche Kohlenhydratmenge ist realistisch?

Es ist richtig, wer nicht weniger, sondern mengenmäßig sogar mehr essen möchte, um trotz Diät gut gesättigt zu sein, profitiert vorzüglich von den voluminösen Gemüse-, Vollkorn- und Hülsenfruchtgerichten. Etwas anders stellen sich die Verhältnisse bei einer täglichen Energieaufnahme im Bereich von 2000 bis 3000 Kilokalorien dar. Da wird das hohe Kohlenhydratmaß erst durch zusätzlichen Verzehr von konzentrierten Kohlenhydratträgern wie zucker- und stärkereichen Lebensmitteln möglich. Diese Lebensmittel haben aber teilweise einen höheren GLYX und oft eine geringe Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Daher ist es besser, sich mit "gesunden" Kohlenhydraten auf das Machbare - etwa im Bereich von 45 bis 50 Energieprozent - zu beschränken und die isolierten Zucker- und Stärkeprodukte einzuschränken. Zum Ausgleich könnte dann der Proteinanteil mit gut 20 Prozent etwas höher ausfallen, wobei die Fette 30 Energieprozent nicht überschreiten sollten.

Das richtige Nährstoffverhältnis finden

Die Frage nach dem optimalen Maß an Kohlenhydraten kann nicht pauschal beantwortet werden. Ein sportlich aktiver Mensch mit hohem Energie- und Kohlenhydratumsatz steckt Zucker und Stärke ganz anders weg als ein Bewegungsmuffel mit einer überwiegend sitzenden Tätigkeit. So muss eine "kohlenhydratempfindliche" Person gleichzeitig kohlenhydrat- und fettbewusst essen.

Wir werden uns deshalb mit individuellen Stoffwechselbedingungen und vor allem mit dem Phänomen des Hyperinsulinismus und der so genannten Insulinresistenz noch genauer befassen.

Bei hohem Kalorienbedarf kann der Richtwert von 55 bis 60 Prozent der täglichen Kalorien ausschließlich mit gesunden Kohlenhydraten gar nicht erreicht werden.

Mit dem Stoffwechselerbe leben

Aufgrund unserer Gene sind wir an ein aktives Leben mit knappem Nahrungsangebot eher angepasst als an ein Leben im Nahrungsüberfluss. Unser Erbe aus der Steinzeit ist im westlichen Wohlstand mehr hinderlich als nützlich. Wir nennen solche für das Überleben in Notzeiten gut ausgerüsteten Menschen "gute Futterverwerter". Heutzutage wird der "schlechte Futterverwerter" verständlicherweise beneidet. Der "gute Futterverwerter" kann sein genetisches Erbe am besten durch mehr Bewegung ausgleichen.

Übergewicht - eine Bewegungsmangelkrankheit?

Bei der ganzen Diskussion um die Volkskrankheit Übergewicht wird ein entscheidener Faktor immer noch zu wenig herausgestellt und beachtet: das Missverhältnis zwischen Gesamtenergiezufuhr und körperlicher Aktivität. Ohne zusätzliche Bewegung hat deshalb keine Diät einen Dauererfolg.

Das Kalorienzählen ohne vermehrte körperliche Aktivität reicht für eine dauerhafte Gewichtsreduktion nicht aus.

Nicht die Umstellung auf den Ackerbau vor zirka 10000 Jahren, der als Beginn der "Kohlenhydratmast" gesehen wird, stellt die schicksalhafte Weiche für Übergewicht und Zivilisationskrankheiten dar. Es ist vor allem die unselige Kombination aus allgemeinem Nahrungsüberfluss und zunehmendem Bewegungsmangel in den letzten 100 bis 200 Jahren. Schließlich hat auch das Nahrungsangebot deutliche Veränderungen erfahren. Aus Sicht der Ernährungswissenschaft ist es unstrittig, dass die Verringerung des Fettverzehrs eine wichtige Maßnahme ist, um die Kalorien zu reduzieren und die Aufnahme anderer Nährstoffe zu erhöhen. Das gilt auch für den Zucker in Lebensmitteln, der die Energiedichte (den Kaloriengehalt) erhöht und gleichzeitig die Nährstoffdichte (= Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen zu den Kalorien) herabsetzt.

Zum besseren Verständnis: Haushaltszucker, der ausschließlich aus dem Kohlenhydrat Saccharose besteht, hat eine Nährstoffdichte von Null. Vereinfacht spricht man von "leeren" Kalorien. Erdbeeren und Brokkoli haben vergleichsweise wenig Kalorien, also eine niedrige Energiedichte, sie sind jedoch gleichzeitig reich an Vitaminen und Mineralstoffen und haben demzufolge eine hohe Nährstoffdichte.

Nach wie vor gilt, dass die gesamte Energieaufnahme - und nicht das Fett allein - in Relation zum Energieverbrauch die Figur bestimmt. Man muss die Energieaufnahme im Auge behalten und mit regelmäßiger Bewegung in Einklang bringen. Dabei darf man nicht nur durch die Kalorienbrille blicken und muss die Qualität der Kohlenhydrate und Fette stärker berücksichtigen.

Um gesund abzunehmen und schlank zu bleiben, sollten Sie nicht nur durch die Kalorienbrille blicken, sondern auch die Qualität der Kohlenhydrate und Fette im Auge behalten.

Kohlenhydrate sind um so mehr Fitmacher, falls sie in der richtigen Begleitung, das heißt mit Ballaststoffen, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, daherkommen. Auswahl- und Qualitätskriterium dafür sind der GLYX und die Nährstoffdichte (siehe Tabellen). Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt und solche mit isolierter Stärke sollten also vermehrt durch Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte ausgetauscht werden.

Was weiß die Ernährungswissenschaft heute?

Diäten erleben Auf und Abs. Die kohlenhydratfeindliche Punkte-Diät und die Atkins-Diät wurden abgelöst von der kohlenhydratfreundlichen Antifettkampagne. Dieser Wandel wurde in den USA vom Sporternährungsexperten Robert Haas ("Eat to win") ausgelöst. Während sich in der Ernährungswissenschaft die Euphorie der Kohlenhydratbewegung hält, verstummen die Kritiker nie ganz. Zwischen der Atkins-Diätrevolution 1972 bis hin zur "Neuen Atkins Diät" 1999 und dem provozierenden Buchtitel "Leben ohne Brot" von Dr. Lutz liegt eine Fülle von Ratgebern zur eingeschränkten Kohlenhydratzufuhr vor. So rät der Franzose Michel Montignac unter Berücksichtigung des GLYX und der französischen Küche in seinem Buch ausdrücklich zum "Essen gehen und dabei abnehmen".

Leben ohne Brot?

Leben ohne Brot! Treffender kann eine kohlenhydratarme Ernährung nicht beschrieben werden. Da Brot und Getreideprodukte für eine Fülle an Kohlenhydraten stehen, wird der Lebensmittelpyramide , dem aktuellen Modell einer ausgewogenen Ernährung, mit diesem Prinzip praktisch der Boden entzogen. Getreideprodukte und Kartoffeln sind das solide Fundament einer kohlenhydratbetonten Ernährung. Zusammen mit Gemüse und Obst stellen diese Lebensmittel den Hauptanteil der Nahrung. In der sich nach oben verjüngenden Lebensmittelpyramide folgen dann proteinreiche Lebensmittel und schließlich Fetthaltiges und Süßes, wovon entsprechend weniger gegessen werden soll.

Der österreichische Arzt Dr. Lutz schreibt den Kohlenhydraten eine zentrale Rolle bei der Ausbreitung von Zivilisationskrankheiten zu. Genauer: Das Übermaß an Kohlenhydraten in der Ernährung - seit Beginn des Ackerbaus - ist seiner Meinung nach Auslöser und Wegbereiter vieler Erkrankungen, auch für Übergewicht.

Die aktuelle Empfehlung der Lebensmittelpyramide propagiert Kohlenhydrate als das Fundament gesunder Ernährung.

Die Kohlenhydratmast der Nutztiere

Eine kohlenhydratarme Ernährung zur Behandlung von Übergewicht wird schon seit langem gefordert. So schrieb der französische Feinschmeckerpapst Anthelme Brillat-Savarin (1755 bis 1826): "Die zweite (neben der Veranlagung) und hauptsächlichste Ursache der Fettleibigkeit sind Mehl und Stärke, auf denen die tägliche Nahrung des Menschen beruht (...). Alle Tiere werden fett, die von mehlhaltigen Stoffen leben, ob sie wollen oder nicht, und auch der Mensch unterliegt diesem allgemeingültigen Gesetz."

Schon vor 200 Jahren fragte man sich: Sind die Kohlenhydrate Dickmacher?

Weil Tiere, z.B. Schweine, bei Kohlenhydratmast schnell Fett ansetzen, hielt sich hartnäckig die Meinung, Kohlenhydrate seien die "Dickmacher Nr. 1" - und man denke auch an das "Nudeln" der Gänse für die begehrte Gänsestopfleber! Prinzipiell ist auch beim Menschen eine Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett möglich. Doch im Vergleich zum Mastvieh laufen die Stoffwechselgesetze etwas anders. Vor allem sind dafür viel höhere Mengen an Kohlenhydraten erforderlich. So kommt es beim Erwachsenen erst durch Verzehr von mehr als 400 bis 500 Gramm Kohlenhydrate pro Tag zu einer gesteigerten Neubildung von Fettsäuren, die dann im Fettgewebe gespeichert werden. Demzufolge macht also die kalorienträchtige Kombination aus reichlich Fett mit Kohlenhydraten wie Stärke und Zucker das eigentliche Mastprogramm aus. Diese unheilige Allianz steht jeglichem Bemühen um eine schlanke Linie im Wege.

Zucker- und Fett-Fallen

Der bewegungsarme Sitzmensch mit Bürojob erleidet täglich wahre Kalorienalpträume in Form der allgegenwärtigen Zucker-Fett-Verführer. Paradebeispiele sind diverse Backwaren, Snacks, Knabbereien, Süßigkeiten, Pizza, Pommes frites, Chips, Flips, Schokoriegel, Eis und Co. Nicht zuletzt aus Bequemlichkeit und Zeitmangel finden sie so leicht den Weg in unsere Mägen und auf die Hüften.

Zurück zu den Wurzeln: die Steinzeitdiät

Die Gegner von reichlich Kohlenhydraten auf dem Speiseplan entwerfen ein geradezu romantisches Bild der Ernährungsbedingungen im Steinzeitalter. Für die weitaus längste Zeit seiner Ernährungsgeschichte standen dem Menschen als Jäger und Sammler abgesehen von Blättern, Wurzeln und Beerenfrüchten für seine Ernährung in erster Linie Fleisch (Protein) und Fett zur Verfügung. An diese Kost hat sich der menschliche Stoffwechsel nach und nach angepasst. Die relativ kurze Zeitspanne, innerhalb derer mehr und mehr kohlenhydratreiche Kost auf den Teller kam, reichte nicht aus, um den Stoffwechsel auf diese Veränderung in der Ernährung einzustellen.

Ist unser Stoffwechsel noch auf das Leben in der Steinzeit eingestellt?

Unsere Urahnen aßen eine Diät, die ihr Insulin in Schach und den Blutzuckerspiegel stabil hielt, die ohne Getreide und Zucker niedrig im

Kohlenhydratgehalt war. "Mit entsprechend niedrigem GLYX" - würden wir heute sagen. Sie lebten aktiv, hatten aber auch Zeit zu Rast und gelegentlichem Gelage. Alles in allem beugte ihr Lebensstil genau den insulinbedingten Gesundheitsproblemen vor, mit denen wir uns heute herumschlagen. Hinzu kam eine hohe, vor Freien Radikalen schützende Antioxidanzienaufnahme aus Beeren, Samen und Nüssen. Schließlich war auch die Fettqualität der Steinzeitdiät der unserer heutigen Ernährung überlegen, bedingt durch die günstige Fettsäurenzusammensetzung bei Wildfleisch und Fisch. Fest steht: Dem Fettstoffwechsel und der Fettqualität kommt eine viel größere Bedeutung zu, als es sich heute in der stark vereinfachten Botschaft "viel Kohlenhydrate, wenig Fett" ausdrücken lässt. In der Steinzeit lag vor allem ein ideales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren vor.

Die Balance der Fettsäuren

Zwei Fettsäure-Familien greifen in vielfältiger Weise regulierend in das Stoffwechselgeschehen ein. Am bekanntesten ist die Linolsäure, eine zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die in den meisten Pflanzenölen und Getreidekeimen vorkommt. Zur Omega-3-Familie gehören die mehrfach ungesättigten Fischfettsäuren mit den Fachnamen Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA). In pflanzlichen Lebensmitteln - insbesondere Lein- und Rapsöl sowie in Walnüssen - kommt eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure vor, die alpha-Linolensäure.

Beide Fettsäure-Familien sind lebensnotwendig und für unsere Gesundheit unverzichtbar. Damit sie aber unsere Gesundheit stärken, müssen die Fettsäuren in einem bestimmten Verhältnis zueinander aufgenommen werden. Und gerade die richtige Balance der beiden Fettsäure-Familien ist uns verloren gegangen.

Steinzeitdiät: ideales Verhältnis der Fettsäuren

Die Steinzeitdiät garantierte ein geradezu ideales Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis von 1:1. In der heutigen Nahrung liegt es hingegen bei 20 bzw. 25:1. Aktuellen Ernährungsempfehlungen zufolge sollte zumindest eine Relation von 5:1 erreicht werden. Dazu muss man den Überhang der Linolsäure (z.B. aus Sonnenblumenkern-, Distelöl und Diätmargarine)zugunsten der einfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. aus Oliven- und Rapsöl) abbauen. Weiterhin gehören mehr pflanzliche und maritime Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl, Rapsöl, Leinsamen, Walnüssen und fetthaltigen Meeresfischen auf den Speiseplan. Die allseits geforderte Fetteinsparung beim Essen sollte sich dagegen auf gesättigte tierische und (teil-)gehärtete pflanzliche Fette beziehen.

Für ein gesundes Gleichgewicht der Fettsäuren sollten Sie verstärkt Meeresfische, Lein- und Rapsöl, Walnüsse und Olivenöl einplanen.

Eine gesunde Fettbalance ist insbesondere für Herz und Kreislauf unerlässlich. In der Steinzeitdiät stimmte das Verhältnis noch. Wildpflanzen und das Fett der Wildtiere enthielten die heute eher knappen Omega-3-Fettsäuren. Und wo Fisch traditionell den Speiseplan bereichert hat, kam eine gute Omega-3-Quelle hinzu. Aus dem Gleichgewicht geriet das Fettsäure-Verhältnis in unserer Nahrung erst, als unsere Vorfahren sesshaft wurden und ihre Nahrung durch Ackerbau und Tierhaltung gewannen. Getreide als Futtergrundlage führte dazu, dass das Fleisch und die Eier der landwirtschaftlichen Nutztiere deutlich weniger Omega-3-Fettsäuren enthielten. Die moderne Speiseölgewinnung bevorzugt linolsäurereiche Öle (Distelöl, Sonnenblumenkernöl etc.). Der figurbewusste Esser von heute vermeidet pauschal jegliches Fett. Er schaltet damit oft auch die wichtigsten Omega-3-Fettsäurenquellen aus, indem er nur mageren Fisch isst.

Praxistipp: Genießen Sie mindestens zweimal wöchentlich Meeresfische wie Sardinen, Makrelen, Hering und Lachs, und geben Sie zum täglichen Salat Oliven- oder Rapsöl.

Fischfette - gut fürs Gehirn

Ein europäischer Arbeitskreis über die ursprüngliche Ernährung und ihre Bedeutung für die Entwicklung des Menschen brachte 1998 ein weiteres wichtiges Ergebnis zutage: Omega-3-Fettsäuren sind unerlässlich für die optimale geistige Entwicklung. Besonders faszinierte die Teilnehmer daran, dass das, was vor Hunderttausenden von Jahren Gültigkeit hatte, auch heute richtig ist. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich die ersten Menschen in Ostafrika an den Seeufern des Rift Valley entwickelten. Sie ernährten sich hauptsächlich von Fisch, der reich an lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren war. Diese Fettsäuren waren mitverantwortlich dafür, dass sich vor etwa zwei Millionen Jahren der "wissende" Mensch entwickelte, der so genannte "Homo sapiens". Die Leistungsfähigkeit seines Gehirns nahm zu, weil sich seine Nahrungsqualität durch den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren verbesserte.

Darin sind sich alle einig: Neben reichlich Gemüse und Obst im Sinne der aktuellen Kampagne "5 am Tag", die den Verzehr von fünf Portionen Gemüse und Obst täglich empfiehlt, sollte mindestens zweimal wöchentlich Meeresfisch auf den Tisch kommen.

Fischfette unterstützen die Diät Eine aktuelle australische Ernährungsstudie hat gezeigt, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch sich im Rahmen einer Reduktionsdiät ausgesprochen günstig auf den Blutzuckerhaushalt und die Insulinresistenz auswirken. Es lohnt sich also, neben der Beachtung des GLYX und bei an sich fettbewusster Ernährung vermehrt Gerichte mit Meeresfischen auf den Tisch zu bringen.

Essen nach dem Speiseplan der Natur

Immer wieder wird die Entwicklungsgeschichte der Ernährung strapaziert, um herauszufinden, ob der Mensch in erster Linie ein Pflanzen- oder Fleischesser gewesen sei. Dabei kann man durchaus davon ausgehen, dass der Mensch und seine Vorfahren während der gesamten Evolution Allesesser (Omnivoren) waren. Die Ernährung ist im Wesentlichen von der jeweiligen Region und unterschiedlichen Nahrungsverfügbarkeit abhängig. Bevor der Mensch hungert oder verhungert, verzehrt er alles für ihn Essbare. Das zur natürlichen Ausrüstung und Überlebensfähigkeit des Menschen gehörende Genmaterial erlaubt eine vielseitige Anpassung. Auch heute noch gibt es Naturvölker, von denen manche ausschließlich pflanzliche, andere fast ausschließlich tierische Nahrung verzehren.

Unser genetisches Programm erlaubt uns, grundsätzlich alles zu essen. Ob der Schwerpunkt auf tierischer oder pflanzlicher Nahrung liegt, ließ die Natur uns offen.

Stärkekohlenhydrate auf dem Vormarsch

Der systematische Anbau von Nahrungspflanzen begann vor etwa 10000 Jahren. Diese Entwicklung hat sich allmählich angebahnt, da die Menschen auch schon vorher stärkehaltige Nahrungsmittel sammelten und aßen. Durch den gezielten Anbau erfolgte eine Verschiebung hin zu Nahrungsmitteln mit konzentrierter Kohlenhydratenergie - vor allem Getreide. Sehr viel später kam dann die Kartoffel hinzu. Kartoffeln waren eine wirkliche Novität auf dem Speiseplan. Der vermehrte Verzehr von Stärke brachte eine höhere Energiedichte mit sich; die gleiche Menge Nahrung enthielt also mehr Kalorien. Die pflanzliche Nahrung war zuvor weniger konzentriert und statt dessen sehr voluminös. Getreide wurde zum beliebten Lebensmittel. Seine geschmacklichen Vorzüge lassen sich durch Kochen, Rösten und Backen noch steigern. Demzufolge wurde Getreide so attraktiv, dass sich Menschen in der Nähe von Getreidefeldern niederließen und ihr Nomadenleben aufgaben. Bis heute gehören Lebensmittel auf Getreidebasis zu den beliebtesten.

Warum vertragen einige Menschen manches nicht?

Auf diese Frage kann die Ernährungsgeschichte eine Antwort geben. In Mitteleuropa liegen der Beginn des Ackerbaus und der Genuss von Milch aus Tierhaltung höchstens 6000 Jahre zurück. Dies entspricht etwa 200 Generationen und gilt als zu kurze Zeit für eine vollständige genetische Anpassung. Beispiele für die ungenügende Anpassung an sehr "junge" Nahrungsmittel sind die Milchzuckerintoleranz und die Unverträglichkeit auf das Getreideprotein Gluten. Die Glutenintoleranz führt dazu, dass die Betroffenen Weizen, Roggen, Gerste und Hafer nicht vertragen. Daraus soll aber nicht der Schluss gezogen werden, dass Milch und Getreide generell schlechte Lebensmittel sind. Es gibt allerdings Menschen, die diese an sich wertvollen Lebensmittel aufgrund von persönlichen Unverträglichkeiten nicht verzehren können oder den Konsum stark einschränken müssen. Was dem einen von Nutzen ist, kann dem anderen durchaus schaden.

Trotz mancher Unverträglichkeit: Milch und Getreide sind wichtige Grundnahrungsmittel. Nur wer sie nicht verträgt, muss verzichten.

Das "süße" Zeitalter bricht an

Die gravierendste Änderung unserer Ernährung brachte die Industrialisierung mit sich. Davon waren Arbeits- und Lebensbedingungen sowie Lebensmittelproduktion und Nahrungsangebot betroffen. Besonders die Zuckerindustrie mit ihren süßen Verführungen wurde alsbald zum "Feindbild" einer gesunden Ernährung. Es ist richtig: Der Mensch mag es süß. Doch früher war Zucker ebenso wie Honig ein kostbares Gewürz. Heute müssen wir durch die ständige Verfügbarkeit und die reichliche Zuckerverwendung an eine vernünftige Dosierung und an ein Geschmackstraining appellieren.

Versuchen Sie daher ein übertriebenes Süßbedürfnis allmählich zu reduzieren - Zuckeraustausch- und Süßstoffe sowie Honig inbegriffen.

Was sich wirklich verändert hat

Es ist eine Tatsache, dass an die Stelle einer ballaststoffreichen Kost in relativ kurzer Zeit eine kalorienreiche und stark verarbeitete Nahrung getreten ist. Das äußert sich in höheren Fett-, Zucker- und Stärkeanteilen in unserer Ernährung. Für die genetische Anpassung an eine solche Änderung des Speiseplans ist der Zeitraum von 200 Jahren unbedeutend. Wir können und müssen das Rad der Zeit allerdings nicht zurückdrehen. Und wer will und kann schon bei einem Bürojob täglich zwei Kilogramm Pflanzenkost verdrücken? Doch hat es selbstverständlich nicht nur "schlechte" Entwicklungen durch die Lebensmittelindustrie gegeben, denken Sie z.B. an die Vorzüge der Tiefkühlkost. Damit ist es möglich, das ganze Jahr über Frische auf Vorrat zu garantieren - fast schon eine unerlässliche Voraussetzung für den regelmäßigen und gewünscht hohen abwechslungsreichen Verzehr von Gemüse und Meeresfisch.

Kohlenhydrate - geliebt und verteufelt

Statt die Vor- und Nachteile des modernen Lebensmittelangebots weiter zu diskutieren, wollen wir die Frage untersuchen, was den Trendnährstoff Kohlenhydrate bei einigen Ernährungsexperten in Misskredit gebracht hat.

Die ketogene Diät

Paradebeispiel einer extrem kohlenhydratarmen Kostform ist die Atkins-Diät. Im Gegensatz zum österreichischen Arzt Dr. Lutz, der seine kohlenhydratarme Kost auf zirka 72 Gramm Kohlenhydrate beschränkt, senkt Dr. Atkins - zumindest während der so genannten Anfangsphase - die Kohlenhydrate auf nur 20 Gramm pro Tag ab. Damit sind neben den tierischen protein- und fettreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Ei und Käse zusätzlich nur Salate, Gemüse, Pilze und Küchenkräuter erlaubt. Während der Einstiegsphase muss auf Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln, Obst sowie auf alle Zucker vollkommen verzichtet werden.

Die einseitige Atkins-Diät ist kein längerfristiges Ernährungsprogramm: Fast ausschließlich tierische Lebensmittel sind erlaubt.

Nachdem die Kohlenhydrataufnahme auf ein Niveau gebracht ist, bei dem dieser Brennstoff den Energiebedarf nicht mehr decken kann, muss der Körper eingelagertes Fett verbrennen. Die Energiegewinnung des Körpers läuft jetzt verstärkt über die so genannte Lipolyse (Fettaufspaltung) ab. Doch die Umwandlung von Fett in Energie ist bei unzureichender Kohlenhydratzufuhr gewissermaßen kurzgeschaltet. Das Ergebnis des unvollständigen Fettabbaus sind Ketonkörper. Diese Stoffwechselprodukte haben der Diät auch ihren Namen gegeben. Aus dem Hunger- und Fastenstoffwechsel wissen wir, dass das Gehirn nach kurzer Anpassungszeit einen Teil seines Energiebedarfs mit Ketonkörpern bestreiten kann. Der Körper hat aber für den größten Teil der Ketonkörper keine Verwendung und muss sie über die Nieren ausscheiden. Im Urin können sie dann nachgewiesen werden.

Pro und Kontra Atkins-Diät

Kaum ein Diätkonzept hat so viel Widerstand heraufbeschworen wie das der ketogenen Atkins-Diät. Sie wurde zum Feindbild der Kohlenhydratwelle. Prof. Hans Hauner vom Diabetes Forschungsinstitut in Düsseldorf fasste die Kritik aus Sicht der Ernährungsmedizin wie folgt zusammen: "Atkins widerspricht allen Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft und ist nicht nur bei uns, sondern auch in den USA ein Außenseiter." Psychologisch gesehen handelt es sich bei der Atkins- ebenso wie bei der Lutz-Diät um attraktive Konzepte. Im Gegensatz zu vielen anderen Diäten werden Fette und Proteine "freigegeben". Es wird langfristig eher weniger gegessen, da die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel gestrichen werden. Außerdem sorgen die für die Atkins-Diät typischen Ketone ähnlich wie das Fasten dafür, dass der Hunger unterdrückt wird.

Reizvoll erscheint die Freigabe von Fetten und Proteinen bei dieser Diät, weil diese oft mit dem Schlemmen assoziiert werden - denken Sie etwa an die Weihnachtsgans.

Den beiden prominentesten Vertretern kohlenhydratarmer Kostformen folgen Konzepte, die die Kohlenhydrate nicht grundsätzlich einschränken, sondern ihre unterschiedliche Blutzuckerwirksamkeit berücksichtigen. Sowohl der französische Diätautor Michel Montignac als auch seine amerikanischen Kollegen, die das so genannte Zucker-Knacker-Konzept propagieren, orientieren sich bei ihren Ernährungsvorschlägen am GLYX. Insbesondere soll eine zu starke Stimulierung der Insulinausschüttung vermieden werden.

Probieren geht über Studieren Dr. Atkins empfiehlt eine 14-tägige Einstiegsdiät, um herauszufinden, wie die strengste Form der Kohlenhydratbeschränkung auf den Organismus wirkt. Ratsam ist ein ärztlicher Check vor und nach der Diät. Dadurch können eventuelle Erfolge dokumentiert und die richtige Anwendung gesichert werden. Ich persönlich rate jedoch Kindern, Schwangeren und Stillenden, Senioren, Leistungssportlern und Menschen mit Nierenerkrankungen sowie anderen schweren Stoffwechselkranken von einer Atkins-Diät ab.

Fit und Schlank mit dem Glyx

Insulin - Dirigent und Speicherhormon

Bringt man die Aussagen der Gegner einer pauschalen Freigabe der Kohlenhydrate überspitzt auf den Punkt, dann ist es gleichgültig, was wir essen, solange die Insulinproduktion niedrig und damit unser Hormonhaushalt im Gleichgewicht gehalten wird.

Wie wirkt das Insulin?

Das Speicherhormon Insulin wird von den so genannten Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Seine Aufgabe im Körper ist es, die Zellen quasi für den Zuckereintritt aus dem Blutkreislauf aufzuschließen. Man kann auch sagen, das Insulin bringt die Energie in Form von Glukose in die Zellen. Schließlich ist die Zelle der Ort der Zuckerverwertung, das heißt sowohl der Energiegewinnung als auch der Energiespeicherung. Wenn nun der Zuckergehalt im Blut nach zucker- und stärkehaltigen Mahlzeiten ansteigt, wird Insulin ausgeschüttet. Sie wissen bereits, dass Lebensmittel mit einem hohen GLYX viel Insulin benötigen. Es erfolgt also eine schnelle Freisetzung großer Mengen des Hormons, das den Blutzuckerspiegel wieder senkt, indem es dafür sorgt, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen wandern kann. Nachteilig wirkt sich aus, dass dadurch der Blutzuckerspiegel schnell und (zu) stark abgesenkt werden kann. In diesem Zustand eines Blutzuckerabfalls und vorübergehender Unterzuckerung ("Hypoglykämie") können Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Heißhunger und Erschöpfung auftreten. Das Verlangen nach schnell verfügbaren Kohlenhydraten wird geweckt. Doch ist der Griff danach wiederum nur eine kurzfristige Lösung, die die Blutzuckerschaukel erneut in Gang setzt. Ohne Frage ist es besser, gleich auf die richtigen Kohlenhydrate zu setzen, das heißt nach dem GLYX-Konzept zu essen.

Es heißt: Eine Sintflut an Zucker und isolierter Stärke in der modernen Kost treibt die Bauchspeicheldrüse zu einer chronisch verstärkten Insulinausschüttung an. Diese "Insulinmast" mache dick! So lautet die stark vereinfachte Erklärung dafür, warum Kohlenhydrate - insbesondere solche mit hohem GLYX - doch nicht gänzlich vom Dickmacher-Vorwurf freigesprochen werden.

Das Hormon Insulin schließt die Zellen auf, damit der Zucker aus dem Blut hineinwandern kann. Ohne Insulin werden die Zellen nicht mit Energie versorgt.

Was versteht man unter Insulinresistenz?

Um seine Wirkungen entfalten zu können, muss Insulin an Rezeptoren (Andockstellen) auf der Zellmembran gebunden werden. Auf der Zelloberfläche sitzen Tausende Rezeptoren, vergleichbar mit "Anlegestellen" für verschiedene Hormone, Nervenbotenstoffe etc. Eine ständige Überernährung führt wie gesagt zu einer vermehrten Insulinausschüttung. Chronisch erhöhte Insulinspiegel verschließen die "Zelltüren" für Zucker jedoch zunehmend - und es gelangt immer weniger Zucker aus dem Blut in die Zellen. Je höher der Insulinspiegel schließlich ansteigt, um so mehr verringert sich die Zahl der Rezeptoren für Insulin und um so mehr Tore werden geschlossen. Es besteht also ein umgekehrter Zusammenhang zwischen der Höhe des Insulinspiegels im Blut und der Zahl der Insulinrezeptoren der Zellen. Dieses Phänomen wird in der Medizin als Down-Regulation (Runter-Regulation) bezeichnet.

Insulinresistenz heißt folglich: Trotz normaler oder sogar erhöhter Insulinkonzentration im Blut bleibt eine ausreichende Wirkung des Hormons und damit die Blutzuckersenkung aus. Im Gegenteil: Durch die verminderte Insulinwirkung steigt der Blutzucker vor den verschlossenen Toren der Zellen an, was den Insulinbedarf und die Insulinproduktion weiter in die Höhe treibt. Insgesamt handelt es sich um einen verhängnisvollen Kreislauf, denn die steigende Insulinmenge im Blut hat eine noch stärkere Verringerung der Rezeptoren zur Folge, an denen das Insulin seine Wirkung entfalten und den Blutzucker senken kann.

Ist der Insulinspiegel dauerhaft zu hoch, dann gelangt immer weniger Blutzucker in die Zellen - das Insulin kann nicht mehr richtig wirken.

Macht Insulin das Schlankwerden schwer?

Wird der Energiebedarf auf herkömmliche Weise durch Kohlenhydrate gedeckt, so werden Fette - sei es aus der Nahrung oder den körpereigenen Depots - nicht abgebaut. Ungünstige Kohlenhydrate und ständiges Naschen (Zwischendurchessen) bedingen ein erhöhtes Insulinniveau. Dies steht der Fettmobilisierung in besonderer Weise entgegen, denn große Mengen an Insulin erhöhen die Fettspeicherung und wirken dem Fettabbau entgegen, indem die Fettsäurefreisetzung aus dem Fettgewebe gehemmt wird. Insulin steht dann quasi wie eine Mauer vor den Fettzellen. Das ist natürlich bei jedem Abnehmversuch unerwünscht. Ziel jeder Gewichtsabnahme ist der Verlust von überflüssigem Körperfett. Die Verbrennung körpereigener Fettdepots kommt jedoch nur in Gang, wenn Fett zur Energiegewinnung herangezogen wird. Der Fettabbau wird begünstigt durch mehr Bewegung und eine Ernährung, die sowohl den GLYX beachtet als auch die Gesamtkalorien und das Nahrungsfett berücksichtigt.

Wenn der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät

Das Überangebot an Nahrung und der Mangel an Bewegung haben uns eine neue Volkskrankheit beschert: das Wohlstandssyndrom. Gut 10 Millionen Deutsche sind vom so genannten metabolischen Syndrom betroffen, so heißt dieses Stoffwechselleiden in Fachkreisen. Man versteht darunter das Zusammenwirken der Risikofaktoren gesundheitsgefährdendes Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und erhöhte Blutfettwerte, zusammen auch als "tödliches Quartett" bezeichnet. Das verbindende Merkmal ist die Insulinresistenz. Genauer gesagt spielt bei dieser Stoffwechselentgleisung ein erhöhter Insulinspiegel im Blut (Hyperinsulinämie) bei gleichzeitig vermindertem Ansprechen des Körpers auf die Wirkung des Insulins (Insulinresistenz) eine wichtige Rolle.

Gesunde Verhältnisse herstellen

Bei Übergewicht und Bewegungsmangel ist die Zahl der Insulin-Rezeptoren vermindert. Die erwünschte Vermehrung bzw. den Wiederanstieg der Insulinrezeptorenzahl erfolgt, wenn wir den Gürtel enger schnallen und uns mehr bewegen. Abspecken bringt den gestörten Insulin-Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht.
Regelmäßige Bewegung verbessert die Glukosetoleranz (Glukosesensitivität) und wirkt so der Insulinresistenz entgegen, denn körperliche Aktivität steigert die Glukoseverwertung in der Muskelzelle. Für sportlich Aktive reichen bereits verhältnismäßig geringe Insulinmengen aus, um Glukose in die Muskelzellen zu transportieren. Bei Menschen, die regelmäßig trainieren, ist eine Insulineinsparung von etwa 30 Prozent nachweisbar.

Auch für die Wirksamkeit des Insulins ist ausreichende und regelmäßige Bewegung notwendig.

Anders sieht die Situation für Übergewichtige aus. So benötigen nämlich gerade die Fettzellen des Bauches zur Aufrechterhaltung der normalen Glukoseaufnahme deutlich höhere Insulinspiegel als andere Fettzellen. Daher stellt besonders die männliche Form des Übergewichtes (Apfeltyp), die zu einem eher apfelförmigen Rumpf führt, das größere Gesundheitsrisiko dar gegenüber der typisch weiblichen Fetteinlagerung im Bereich Hüften, Gesäß, Oberschenkel, die dem Körper eine birnenähnliche Form (Birnentyp) gibt. Somit ernähren Übergewichtige vom Apfeltyp vornehmlich ihr Bauchfett, und dennoch fehlt ihnen ständig Energie. Sie sind nur theoretisch energiegeladen (in Form von Fettdepots), abgerufen werden die reichhaltigen Energiereserven infolge Bewegungsmangel allerdings nicht.

Die Gene spielen eine Rolle

Beim "metabolischem Syndrom" handelt es sich um eine Folge des ständigen Nahrungsüberflusses und des Bewegungsmangels in der Wohlstandsgesellschaft. Gefährdet sind vor allem die guten Futterverwerter, die mit dem "thrifty-Gen", dem Sparsamkeitsgen ausgestattet

sind. Die amerikanischen Diätspezialisten Rachel und Richard Heller stellen fest, dass dieses "Höhlenmenschenerbe" mit dem Bonus einer Extraportion Insulinverbunden ist, die dafür sorgt, dass Hunger, Nahrungsaufnahme und (Fett-)Energiespeicherung besonders ausgeprägt sind. Insulin ist ganz allgemein als das "Hormon der Speicherung" zu betrachten. Und es löst, quasi als Voraussetzung zur Energiespeicherung, auch die Nahrungsaufnahme aus.

In kargen Zeiten ist der Stoffwechsel des guten Futterverwerters im wahrsten Sinne des Wortes lebenserhaltend, in üppigen Zeiten aber eher dick- und krankmachend. Die erbliche Veranlagung kann aber nur zum Tragen kommen, wenn stets übermäßig gegessen wird. In der Umstellung der Lebensweise besteht schließlich die Chance zur Korrektur der ungünstigen Voraussetzungen. Hinsichtlich der Ernährung stellt das Konzept des GLYX neben der vermehrten Bewegung den vielversprechendsten Ansatz dar, trotz steinzeitlichen "Spar-Gens" die kulinarischen Vorzüge der Neuzeit genießen zu können.

Es liegt an Ihren Genen, ob Sie ein guter Futterverwerter sind oder nicht.

Insulin und Glukagon - die Gegenspieler

Dreh- und Angelpunkt aller so genannten Stoffwechseldiäten ist der Einfluss der Ernährung auf die Blutzuckerregulation und auf die daran beteiligten Hormone Insulin und Glukagon. Dabei zählt Insulin zu den stärksten und wirkungsvollsten Substanzen, mit denen der Körper die Nutzung, Verteilung und Speicherung von Energie im Körper kontrolliert. Als oberste Instanz im Stoffwechsel fördert Insulin die Speicherung aller Nährstoffe: Glukose (Kohlenhydrate), Aminosäuren (Proteine) und Fettsäuren (Fette). Die gespeicherten Nährstoffe stehen dem Organismus dann als Energiequellen zwischen den Mahlzeiten bereit. Bildlich kann man Insulin als das Hormon des Schlemmens und anschließenden Speicherns beschreiben, während Glukagon das Hormon des Fastens oder Hungerns ist. Die Absenkung des Insulinspiegels in den Phasen nach den Mahlzeiten gestattet den Abbau von gespeicherten Fetten und Kohlenhydraten.

Dem Hormon Glukagon, das ebenfalls in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, kommt als Gegenspieler des Insulins die Aufgabe zu, ein allzu starkes Absinken des Blutzuckers zu verhindern. Es kann einerseits das Glykogen aus der Leber mobilisieren und somit den Blutzuckerspiegel anheben sowie andererseits die Neubildung von Blutzucker aus Aminosäuren steuern.

Das Hormon Glukagon verhindert, dass der Blutzuckerspiegel allzu stark absinkt, weil ein bestimmtes Niveau vom Körper benötigt wird.

Das hormonelle Gleichgewicht

Beim gesunden Menschen werden größere Schwankungen des Blutzuckerspiegels durch das Zusammenspiel von Insulin und Glukagon vermieden. Regelmäßige Nahrungsaufnahme und das richtige Verhältnis von Energieaufnahme und -verbrauch sind die Voraussetzungen dafür. Die Aussage: "Kohlenhydrate stimulieren Insulin, Proteine dagegen Glukagon", trifft in dieser starken Vereinfachung allerdings nicht zu. Aminosäuren als Abbauprodukte von Proteinen können sowohl die Insulin- als auch die Glukagonausschüttung fördern. Jedoch bewirkt eine proteinreiche, kohlenhydratarme Ernährung wohl eher eine stärkere Glukagonstimulation, während die kohlenhydratreiche Mahlzeit größeren Einfluss auf das Insulin hat.

Um die beiden Stoffwechselhormone optimal auszubalancieren, kombinieren Sie am besten Kohlenhydrate - möglichst mit niedrigem bis mittlerem GLYX - und Proteine. Genießen Sie z.B. als kleine Fitmacher-Mahlzeit Obst mit Joghurt oder Quark.

Mit GLYX das Insulin regulieren

Sie wissen jetzt, dass Glukose der Hauptauslöser für die Insulinausschüttung ist. Auch einzelne Aminosäuren in sehr hoher Dosierung können die Insulinsekretion steigern. Es sind aber noch weitere Einflüsse bekannt. So löst das Gehirn schon zu Beginn einer Mahlzeit beim Anblick von Speisen oder dem ersten Kontakt mit der Zunge eine gesteigerte Insulinproduktion aus.

Das Insulinproblem in den Griff bekommen

Hinsichtlich der lebenswichtigen Funktion von Insulin gibt es keinen Zweifel. Was sich jedoch nachteilig auswirkt, sind überschießende Insulinreaktionen sowie ein ständig überhöhter Insulinspiegel. Dem gilt es Einhalt zu gebieten. Es ist verständlich, dass dem Zusammenhang zwischen Nahrungskohlenhydraten, dem Blutzuckereinfluss und der daraus resultierenden Insulinreaktion zunächst die größere Aufmerksamkeit zukommt, denn wer sehr wenig Nahrungskohlenhydrate isst, wird dadurch auch sein Insulinniveau senken. Noch stärker insulinsparend wirkt sich folglich das Fasten aus. Sie müssen allerdings nicht gleich von einem Extrem ins andere fallen, wenn Sie Ihre Blutzuckerregulation in den Griff bekommen wollen.

Es gibt keine Patentlösung

Sich nur auf die "Hauptverdächtigen" - die insulinstimulierenden Kohlenhydrate - zu konzentrieren, hilft allein nicht weiter. Extrem proteinreiche Diäten können nämlich den Insulinspiegel ebenfalls in die Höhe treiben. Letztlich hat der Körper (ähnlich wie beim Zucker) nichts davon, wenn überschüssige Eiweißbausteine (Aminosäuren) im Blutkreislauf zirkulieren. Auch ihr Zielort sind die Körperzellen. Tatsächlich ist Insulin das Speicherhormon für jeden Energie- und Nährstoffüberschuss. Aus Stoffwechselsicht ist jedenfalls der vernünftig dosierte Umgang mit allen drei Nährstoffen (Fette, Proteine, Kohlenhydrate) unter Beachtung einer ausgeglichenen Energiebilanz die beste Strategie.

Nicht nur der Blutzuckerspiegel sollte nicht zu stark schwanken, sondern auch die damit zusammenhängende Insulinausschüttung muss berücksichtigt werden.

Wie sieht's aus mit Alkohol, Koffein & Co.?

Wenn Sie Probleme mit dem Gewicht und der Blutzuckerregulation haben, ist auch bei Alkohol- und Koffeingenuss Vorsicht geboten. Alkohol hemmt die Glukosefreisetzung in der Leber und kann deshalb zu einer Unterzuckerung im Blut führen. Nach reichlichem Alkoholgenuss verspürt man deshalb häufig Heißhunger auf etwas Süßes. Außerdem machen viele alkoholische Getränke regelrecht Appetit, daher auch ihr Name "Aperitif" (den Magen öffnend). Alkohol hemmt die Fettverbrennung, da er bevorzugt selbst als Energiequelle verbrannt wird. Der Schnaps nach dem Essen macht zwar Speisen leichter verdaulich, "neutralisiert" aber keineswegs die Alkoholkalorien - ganz im Gegenteil.

Über Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke liest man viel, vor allem Widersprüchliches. Während die einen Autoren herausstellen, dass Koffein den Fettabbau und damit die Freisetzung von Fettsäuren fördert, weisen andere darauf hin, dass Koffein bei manchen Menschen eine verstärkte Insulinausschüttung bewirken soll. Zur ersten Behauptung kann ich sagen, wenn gleichzeitig Zucker im Kaffee vorhanden ist, wird durch die Ausschüttung von Insulin die Freisetzung von Fettsäuren praktisch wieder aufgehoben.

Anzumerken bleibt, dass ein bis drei Tassen Kaffee am Tag (wegen der besseren Verträglichkeit möglichst mit etwas Milch und eventuell Zucker oder Süßstoff) keinem schaden. Wer jedoch ganz sicher gehen möchte und koffeinempfindlich ist, wählt am besten entkoffeinierten Kaffee oder auch den koffeinfreien Getreidekaffee. Schwarzer und grüner Tee enthalten ebenfalls Koffein, allerdings ist dieses an Gerbstoffe gebunden, so dass die Koffeinwirkung verzögert wird und länger nachwirkt.

Was soll man trinken?

Wegen der wassertreibenden Wirkung von Koffein sollten gerade beim Sport und Abnehmen Wasser und Mineralwasser die erste Wahl sein, damit die Flüssigkeitsbilanz nicht ins Minus gerät. Am besten trinken Sie auch bei der GLYX-Diät mindestens ein Liter Mineralwasser täglich. Am besten wählen Sie ein magnesiumreiches Wasser, das etwa 100 Milligramm oder mehr Magnesium pro Liter enthält. Ob still oder mit Kohlensäure bleibt Ihnen und Ihrem Geschmack überlassen.

Aktivsein senkt den Insulinbedarf, Körperfett erhöht ihn

Mehr Bewegung verbessert den ganzen Stoffwechsel. Diät - im Sinne einer bewussten Ernährung - und Sport (kein Leistungssport) zählen seit jeher zu den klassischen Säulen einer Diabetesbehandlung, die eine Normalisierung des Zuckerhaushalts im Körper zum Ziel hat. Nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und Medizin sind die günstigen Wirkungen auch auf die Behandlung von Übergewicht zu übertragen. Die Begründung dafür liegt in der günstigen Beeinflussung des Kohlenhydrat-, Insulin- und Fettstoffwechsels.

Fazit: Wenn Sie Ihren Stoffwechsel lang genug anheizen, verbrennen Fette am besten "im Feuer" der Kohlenhydrate mit niedrigem bis mittlerem GLYX.

Jedes sinnvolle Programm zur Gewichtsreduzierung schließt daher Bewegung ein. Nicht jedes Training ist jedoch dazu gleichermaßen geeignet. Fette werden zur Energiegewinnung vorzugsweise bei Ausdauersport herangezogen. Ein dem Fettabbau gewissermaßen entgegenstehender hoher Insulinspiegel sinkt erst ab, wenn Sie mindestens 30 Minuten Sport treiben. Noch einmal: Die Voraussetzung für den Fettsäureumsatz und -abbau ist einintakter Kohlenhydratstoffwechsel. Stehen zu wenig Kohlenhydrate zur Verfügung, kann auch die Fettverbrennung nicht richtig funktionieren.

Regelmäßige Bewegung bringt neben der Gewichtsreduktion auch unschätzbare Vorteile für einen ausgeglichenen Stoffwechsel!

Was ist für Diabetiker wichtig?

Bei übergewichtigen Diabetikern, die nicht über ausreichend Insulin verfügen, muss in erster Linie Fettgewebe abgebaut werden, damit der dadurch erhöhte Insulinbedarf gesenkt wird und die körpereigene Insulinproduktion wieder ausreicht. Eine Ernährung nach dem GLYX sowie vermehrte Bewegung unterstützen diese Wirkung. Zusätzlich wirkt sich eine ballaststoffreiche,fettarme Kost positiv auf den gestörten Fettstoffwechsel aus und kann Spätschäden verhindern.

So wirksam eine Ernährungsumstellung sein kann: Für Diabetiker mit absolutem Insulinmangel ist die bedarfsgerechte zusätzliche Verabreichung von Insulin die wichtigste Maßnahme.

Der Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht

Lieber mehrere, über den Tag verteilte Mahlzeiten anstatt wenige, sehr üppige Portionen essen. Ständiges Naschen sollte allerdings vermieden werden. Man bezeichnet dieses Essverhalten als "Nibbling" oder "Grazing" . Bevorzugen Sie kohlenhydrathaltige Lebensmittel und Mahlzeiten mit niedrigem GLYX, am besten in Kombination mit Proteinen. Die Spurenelemente Zink und Chrom sind für die Insulinwirkung wichtig. Sie werden deshalb auch als Glukosetoleranzfaktoren (GTF)
bezeichnet und sind in Fisch, Fleisch, Käse, Haferflocken und Eiern enthalten. Deshalb gehören auch tierische Lebensmittel in einen ausgewogenen GLYX-Speiseplan!

Sorgen Sie für mehr körperliche Aktivität. Bewegung verbessert die Zuckerverwertung in den Muskelzellen und senkt den Insulinbedarf.

Was sind Hypo- und Hyperglykämie?

Glykämie ist der Zuckergehalt im Blut. "Hypo" bedeutet zu wenig, "hyper" zu viel. Auf ein "hyper" kann schnell ein "Hypo" folgen, denn ein hoher Blutzucker (Hyperglykämie) kann durch die verstärkte Insulinausschüttung ins Gegenteil umschlagen. Ein rascher Abfall des Zuckerspiegels bis zur Unterzuckerung (Hypoglykämie) macht schnell wieder hungrig, während Leistung und Konzentrationsfähigkeit stark abfallen. Hyperinsulinismus bzw. -insulinämie ist dagegen ein überhöhter Insulinspiegel im Blut, als Folge einer chronisch verstärkten Insulinproduktion aufgrund von Überernährung. Wird diese Stoffwechselentgleisung zum Dauerzustand, kann schließlich ein behandlungsbedürftiger Diabetes mellitus Typ-2 entstehen.

Wie der GLYX ermittelt und beeinflusst wird

Die Einflüsse auf den GLYX von Lebensmitteln und Mahlzeiten sind vielfältig und komplex. Dies erschwert konkrete Zahlenangaben. Daher sollten die Nahrungsmittel besser in günstige und weniger günstige GLYX-Kategorien eingeteilt werden.

Die Berechnung des GLYX

Durch die vielfältigen Faktoren, die den GLYX beeinflussen können, ergeben sich Schwierigkeiten bei der Ermittlung der GLYX-Werte der einzelnen Lebensmittel - vor allem im Mahlzeitenverbund - und bei der Aufstellung von Tabellen. Ganz bewusst möchte ich deshalb auf exakte Zahlenangaben verzichten, da sie eine Scheingenauigkeit vortäuschen würden. Statt einzelner Werte finden Sie in meinen Tabellen zum GLYX drei Kategorien: niedriger GLYX (grün unterlegt), mittlerer GLYX (gelb unterlegt) und hoher GLYX (rot unterlegt). Für die Einstufung der Lebensmittel sind selbstverständlich wissenschaftlich ermittelte Daten aus der Fachliteratur zugrunde gelegt worden. Bezugsgröße ist die blutzuckersteigernde Wirkung von Glukose, deren GLYX mit 100 Prozent festgesetzt ist. Dabei wurde wie folgt unterteilt:

niedriger GLYX < 51
mittlerer GLYX = 51-70
hoher GLYX > 70

In diesem Buch ist Glukose der höchste Wert 100 zugeordnet. Es gibt jedoch auch Ansätze, die Weißbrot mit GLYX 100 ansetzen. Achten Sie darauf, wenn Sie vergleichen wollen.

Wie funktioniert die Ernährung nach dem GLYX?

Die vereinfachte Botschaft lautet: Essen Sie bevorzugt Lebensmittel mit niedrigem GLYX (z.B. Gemüse). Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit maßvollen Mengen aus der zweiten Kategorie (z.B. Vollkornprodukte). Seien Sie sparsam bei Lebensmitteln mit hohem GLYX (z.B. Weißmehlerzeugnisse und stark gezuckerte Limonaden). Vermeiden Sie vor allem den Verzehr größerer Mengen von Produkten mit einem hohen GLYX! Aus dem gleichzeitigen Verzehr eines Lebensmittels mit einem hohen GLYX und einem anderen mit einem niedrigen GLYX kann für die gesamte Mahlzeit jedoch ein mittlerer GLYX-Faktor resultieren. Essen Sie z.B. zu zwei bis drei mittelgroßen Kartoffeln (hoher GLYX) eine größere Portion Gemüse oder Linsen (beide mit niedrigem GLYX), dann hat die gesamte Mahlzeit einen mittleren GLYX. Weißen Reis können Sie ähnlich kombinieren und seinen hohen GLYX-Faktor "entschärfen".

Zwar ist der GLYX von Bitterschokolade, Sahneeis und Croissant oder Buttertoast nicht allzu hoch. Wenn Sie zu viel davon essen, schadet das natürlich trotzdem Ihrer Figur. Folglich darf das GLYX-Konzept nicht losgelöst von einer fettbewussten Ernährung praktiziert werden. Denken Sie daran, dass insulin-stimulierende Kohlenhydrate vor allem in Verbindung mit (zu viel) Fett das eigentliche "Mastprogramm" in der Ernährung des Menschen sind.

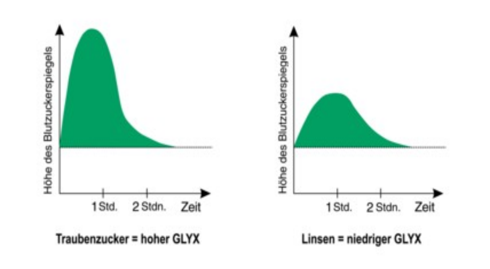
Formel zur Berechnung des GLYX

Betrachtet man das Verhalten des Blutzuckerspiegels nach dem Essen, so ergibt sich zunächst ein Anstieg und dann ein Abfall, was sich als Kurve darstellen lässt. Aus der Fläche, die unter einer Blutzuckerkurve entsteht, kann man den GLYX ermitteln. Dabei wird der Prozentsatz angegeben, der sich im Vergleich zur Aufnahme der gleichen Kohlenhydratmenge in Form von Glukose (Traubenzucker) ergibt. Die Blutzuckerfläche nach Traubenzuckeraufnahme hat den GLYX-Wert 100. Der GLYX aller anderen Lebensmittel steht also im Verhältnis zum Traubenzucker. Wissenschaftler arbeiten mit folgender Formel:

GLYX in % =
Fläche unter der Blutzuckerkurve des Testlebensmittels 3
100

Fläche unter der Blutzuckerkurve der Glukose

Mit Traubenzucker verglichen haben z.B. gekochte braune Linsen einen GLYX-Wert von etwa 30. Konkret bedeutet das, die Fläche unter der Blutzuckerkurve nach dem Verzehr von Linsen macht nur zirka 30 Prozent im Vergleich zu der Fläche unter der Kurve von Glukose aus. Die Blutzuckerprofile von Referenz- und Testlebensmittel stellen sich folglich so dar:



Was zeigt die Blutzuckerkurve?

Sie sehen deutlich, dass der steile und insgesamt deutlich höhere Blutzuckeranstieg nach Verzehr von Traubenzucker eine größere Fläche unter der Kurve bedingt als nach dem Genuß von Linsen. Gleichzeitig besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem GLYX-Faktor und der Insulinreaktion. Je größer die Fläche unter der Blutzuckerkurve ist, desto mehr Insulin wird insgesamt zur Verwertung benötigt.

Die richtigen Testbedingungen

Zunächst einmal ist zu beachten, dass vergleichbare Kohlenhydratmengen getestet werden, das heißt jeweils 50 Gramm Kohlenhydrate z.B. in Form von Traubenzucker, Brot, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten. Während 50 Gramm Kohlenhydrate mit 50 Gramm reinem Traubenzucker identisch sind, müssen Sie bei geschälten und gekochten Kartoffeln immerhin eine 250-Gramm-Portion essen, denn erst in dieser Menge sind ebenfalls 50 Gramm reine Kohlenhydrate enthalten. 50 Gramm Kohlenhydrate sind in 100 Gramm Weißbrot oder 100 Gramm getrockneter Linsen enthalten.

Wenn die Testmengen festgelegt sind, kann in einem Versuch die individuelle Reaktion der Testperson auf die Testmahlzeit (z.B. Weißbrot) im Vergleich zum Traubenzucker ermittelt werden. Dafür wird über zwei bis drei Stunden regelmäßig der Blutzucker bestimmt und die Blutzuckerwerte aufgezeichnet, so dass die Fläche unter der Kurve und der GLYX berechnet werden können.

In der Praxis ist die genaue Bestimmung des GLYX eines Lebensmittels eine aufwendige Prozedur, die mehrere Stunden dauert.

Die Blutzuckerantwort - eine individuelle Note

Genau genommen ist der GLYX von Person zu Person unterschiedlich und müßte individuell ermittelt werden. Es wird angeraten, den Test bei ein und derselben Person mehrmals zu wiederholen. Zur Bestimmung des GLYX sollten Ergebnisse von mehreren Personen vorliegen, sodass ein Durchschnittswert gebildet werden kann. Die wissenschaftliche Datenlage erlaubt heute die Aufstellung umfangreicher Tabellen zum GLYX .

Vergleichen Sie nicht Äpfel mit Birnen!

Die Verwendung von zwei Messstandards hat zur Verwirrung geführt. So haben einige Wissenschaftler vorgeschlagen, anstatt Glukose Weißbrot als Referenzlebensmittel zu wählen, weil es für unsere Essgewohnheiten typischer sei als der Verzehr von isoliertem Traubenzucker. Wenn man nun für 50 Gramm Kohlenhydrate in Form von Weißbrot einen GLYX von 100 zugrunde legt, bewirkt der Verzehr von anderen Lebensmitteln unter Umständen einen höheren Wert als 100. Das ist z. B. für Glukose mit 140 der Fall, da sie den Blutzucker stärker ansteigen lässt als Weißbrot.
Falls Sie Werte aus verschiedenen Tabellen vergleichen sollten, muss Ihnen in jedem Fall bekannt sein, welcher Messstandard gewählt wurde. In diesem Buch wurde der Glukosestandard mit einem GLYX von 100 zugrunde gelegt. Wenn allerdings Weißbrot als Referenzlebensmittel genommen wird, multiplizieren Sie den GLYX-Wert für das entsprechende Lebensmittel mit dem Faktor 0,7. So kommen Sie wieder auf die Ebene des vertrauten Glukosestandards. Diese Berechnungen haben nur wissenschaftlich eine Bedeutung.

Beispiel: Gemessen am Weißbrotstandard (Weißbrot-GLYX = 100) haben Äpfel einen GLYX von 52. Bezogen auf den Glukosestandard (Traubenzucker-GLYX = 100) ergibt sich dann rechnerisch durch Multiplikation von 52 x 0,7 ein GLYX von etwa 36.

Wenn man Weißbrot als GLYX = 100 zugrunde legt, kann der GLYX einiger Nahrungsmitteln über 100 liegen, weil diese einen höheren Blutzuckerspiegel bewirken als das Weißbrot.

Zwischenbilanz: Reicht der GLYX allein schon aus?

Rein rechnerisch ist die Ermittlung des GLYX kein Problem. Eine Reihe von Fragen nach dem praktischen Nutzen des GLYX für die Ernährungsberatungspraxis bleibt aber offen. So wird z.B. ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel selten allein, sondern in der Regel im Verbund einer Mahlzeit gegessen. Außerdem spielt auch eine große Rolle, ob es sich um feste Mahlzeiten, pürierte Speisen oder Flüssigkeiten, große oder kleine Portionen, rohe oder gegarte Lebensmittel sowie gut oder weniger gut gekaute Nahrung handelt!

Die Geschwindigkeit macht's

Die Hauptaufgabe der Verdauungsorgane ist es, die Nährstoffe, die wir mit den Speisen aufnehmen, für die Aufnahme in den Blutkreislauf aufzubereiten. Dass der Weg der Nahrung bis zur Verwertung mal kürzer und mal länger ist, liegt daran, dass die in den Lebensmitteln "verpackten" Nährstoffe erst einmal in eine geeignete Form gebracht werden müssen. Größere Nährstoffkomplexe wie Stärke, Fett und Proteine werden zunächst durch die eigentlichen Werkzeuge der Verdauung, die Enzyme, in verwertbare Teilchen zerlegt. In der Praxis heißt das, dass die Nährstoffe in ihre kleinsten Bausteine gespalten werden. Erst aus diesen kann dann der Organismus Energie gewinnen oder körpereigene Substanzen aufbauen. Der nicht verwertbare Rest der Nahrung wird ausgeschieden.

So verdauen wir Kohlenhydrate

Der Vorgang der Verdauung beginnt im Mund mit dem Kauen und Einspeicheln der Nahrung. Von dort gelangt der Nahrungsbrei über die Speiseröhre in den Magen und schließlich in den Dünndarm. Vorrangige Aufgabe des Magens ist es, den Speisebrei vorübergehend zu speichern und ihn dann portionsweise an den Dünndarm abzugeben. Dadurch soll verhindert werden, dass das Nährstoffangebot die Aufnahmekapazität der Dünndarmschleimhaut überfordert.

Schwer verdauliche Speisen verweilen länger im Magen. Der Magenpförtner, das ist der Verschluß am Magenausgang, öffnet sich entsprechend verzögert und lässt nur einen Teil der Nahrung in den Dünndarm gelangen. Je schneller Kohlenhydrate den Magen verlassen, desto rascher werden sie blutzuckerwirksam. Unmittelbar nach der Passage des Magenpförtners beginnt die Verdauung der Kohlenhydrate. Sind die Kohlenhydrate erst einmal am Hauptort ihrer Verdauung - im Dünndarm - angelangt, läuft alles sehr schnell ab. Auch wenn Stärke oder Haushaltszucker erst in Einfachzucker aufgespalten werden müssen, entsteht dadurch keine wesentliche Verzögerung. Traubenzucker muss gar nicht erst verdaut werden, sondern kann vom Körper direkt aufgenommen werden. So hat bei gesunden Erwachsenen die Glukoseaufnahme in den Blutkreislauf bereits 30 Minuten nach Trinken einer Traubenzuckerlösung ihren Höhepunkt erreicht. Der Zuckeranstieg in dieser Phase der Verdauung ist das Signal für die Zellen der Bauchspeicheldrüse, Insulin auszuschütten. Wenn man die Verweildauer der Nahrung im Magen verlängert, kann man auf die Insulinausschüttung Einfluss nehmen.

Die Geschwindigkeit, mit der Kohlenhydrate den Magen durchqueren, bestimmt deren Blutzuckerwirksamkeit: je langsamer, desto niedriger ist der GLYX.

Was verzögert die Magenentleerung?

Die Magenentleerung wird von vielen Faktoren bestimmt: vom Nahrungsvolumen bzw. der Portionsgröße, vom Ballaststoffanteil, vom Fettgehalt, von der Energiedichte und Konsistenz der Nahrung. Flüssigkeiten passieren den Magen generell schneller als feste Speisen. Bei Getränken mit einem niedrigen Zuckergehalt kann die Magenentleerung bereits nach zehn Minuten erfolgen. Heute weiß man, dass Getränke mit einem Gehalt von sechs bis acht Prozent Glukose oder Saccharose vom Körper ebenso schnell aufgenommen werden wie Wasser.

Das ist für Sportler wichtig, die während einer längeren Belastung dem Körper damit zusätzlich Energie zuführen können. Durch die rasche Magenentleerung wird auch ein unangenehmes Völlegefühl während der sportlichen Leistung vermieden. Sportlergetränke mit einem entsprechend niedrigen Gehalt an Glukose oder dem Maltodextrin (Stärkeabbauprodukt) haben aufgrund ihrer raschen Magenentleerung einen hohen GLYX. Reiner Apfelsaft wird dagegen aufgrund seiner höheren Zuckerkonzentration (über zehn Prozent) langsamer aus dem Magen entleert. Für Apfelsaft ergibt sich durch seinen hohen Fruchtzuckeranteil insgesamt ein niedriger GLYX. Essen Sie allerdings einen Apfel, so fällt durch das Pektin (Ballaststoff) der Blutzuckeranstieg noch geringer aus. Darauf beruht auch die Empfehlung, während einer Diät oder als kleine Zwischenmahlzeit lieber die ganze Frucht und nicht ihren Saft zu genießen. Außerdem haben Sie durch den Kauvorgang ein entsprechendes Esserlebnis, und es stellt sich eher ein Sättigungsgefühl ein.

Getränke mit niedrigem Gehalt (sechs bis acht Prozent) an Einfachzuckern liefern Sportlern Energie, die der Körper ebenso schnell aufnimmt wie Wasser.

Ist der GLYX schätzbar?

Um den GLYX eines Nahrungsmittels zuverlässig zu ermitteln, sind konkrete Tests notwendig. Allerdings können aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen mittlerweile einige Faktoren, die den GLYX beeinflussen, näher erläutert werden. Ergebnisse für ein Lebensmittel sind aber nicht ohne weiteres auf ein anderes übertragbar.

Der unterschiedliche GLYX der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel lässt sich nur zum Teil dadurch erklären, dass die Glukose aus ballaststoffreichen Lebensmitteln langsamer freigesetzt und aufgenommen wird als aus ballaststoffarmen. Diskutiert werden auch

spezielle Stärke-Protein- bzw. Stärke-Fett-Verbindungen sowie Hemmstoffe der Kohlenhydratverdauung wie Enzymhemmer und Phytate in Getreiden.

Eine zentrale Rolle beim GLYX-Faktor spielt der physikalische Zustand der Stärke in den Lebensmitteln. So führt erhitztes Weizenvollkornschrot bei gesunden Versuchspersonen nach dem Essen zu höheren Blutzucker- und Insulinkonzentrationen als rohes Weizenvollkornschrot ("Frischkornbrei"). Auch das Ausmaß der mechanischen Zerkleinerung, etwa beim Kauen, und verschiedene lebensmitteltechnologische Verfahren können den Stärkeaufschluss und damit den anschließenden Anstieg der Blutzuckerkurve erheblich beeinflussen.

Es gibt verschiedene Einflussfaktoren auf den GLYX, die von Lebensmittel zu Lebensmittel unterschiedlich sind.

Stärke - starker Einfluss auf den GLYX

Im Gegensatz zur kompakten Stärke im Rohzustand sind gequollene Stärkekörner (verkleisterte Stärke) nach dem Kochen leichter zugänglich für die Enzyme des Dünndarms. Die meisten stärkehaltigen Lebensmittel, allen voran die Kartoffeln, werden deshalb nur gegart gegessen. Durch das Quellen der Körner vergrößert sich die Angriffsfläche für die Enzyme, und Glukose kann rasch freigesetzt werden. Gekochte oder gebackene Kartoffeln haben deshalb ebenso wie Weißbrot einen hohen GLYX. In fett- und zuckerhaltigem sowie gleichzeitig wasserarmem Gebäck kann die Stärkeverkleisterung verringert sein, sodass daraus ein mittlerer GLYX-Faktor resultiert.

Weil die enthaltene Stärke beim Garen verkleistert und deshalb leicht verdaut werden kann, haben Kartoffeln einen hohen GLYX.

Außerdem kann der Fettgehalt die Magenentleerung verzögern, wodurch zum Teil auch fetthaltige Kartoffelzubereitungen einen günstigeren GLYX haben. Darüber hinaus ist die Teilchengröße der Getreidekörner von Bedeutung. Das Schroten und Mahlen der Körner führt zu kleineren Partikeln und erleichtert sowohl die Wasseraufnahme beim Quellvorgang als auch den Angriff der Verdauungsenzyme. Je kleiner die Partikel, desto höher ist der GLYX. Er nimmt in der Reihenfolge ganzes Korn - Vollkornschrot - Grieß - fein gemahlenes Mehl zu. Und hier setzt die Kritik am modernen Lebensmittelsortiment an. Wer sich überwiegend von niedrig ausgemahlenen Weißmehlerzeugnissen ernährt, nimmt im Vergleich zu besser "verpackten" Vollkornprodukten weniger Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie eine geringe Sättigungswirkung und einen höheren GLYX in Kauf. Besonders Vollkornhaferflocken haben aufgrund ihres hohen Gehalts an löslichen Ballaststoffen einen niedrigen GLYX.

Recht günstig schneiden als Stärkekohlenhydrat-Beilagen Bulgur (vorgekochter, getrockneter und geschroteter Weizen) und bissfest ("al dente") zubereitete Spaghetti aus Hartweizengries ab.

Stärke im Detail

Lebensmittelchemiker unterscheiden zwei Arten von Stärke in Lebensmitteln: Amylose und Amylopektin. Dabei ist das verzweigt-kettige Amylopektin sowohl quellfähiger als auch "offener", also günstiger für den enzymatischen Abbau. Lebensmittel mit einem höheren Amylopektinanteil haben folglich einen höheren GLYX-Faktor. Das trifft z.B. auf Weizenmehl zu. Die schwerer zugängliche langkettige Amylose bewirkt einen niedrigeren GLYX. Ihr relativ hoher Anteil in Basmatireis bedingt verglichen mit normalem Reis den etwas günstigeren GLYX dieser Reissorte aus Indien, die auch Duftreis genannt wird. Verwenden Sie deshalb bevorzugt Basmatireis! Einen niedrigen GLYX haben auch Glasnudeln, die aus Mungbohnenstärke hergestellt werden.

Was bewirken die Ballaststoffe?

Lange Zeit dachte man, Ballaststoffe seien die wichtigste Ursache für den unterschiedlichen GLYX kohlenhydrathaltiger Lebensmittel. Doch Ballaststoffe sind nicht gleich Ballaststoffe, und Brot aus fein gemahlenem Weizenvollkornmehl weicht im GLYX kaum von solchem aus hellem Weizenauszugsmehl ab. Das gilt auch für helle Nudeln und Vollkornnudeln. Der niedrigere GLYX von Spaghetti "al dente" hat unabhängig vom Ballaststoffgehalt mit ihrer Herstellung und den Eigenschaften des Hartweizens zu tun. Bestimmte Arten von Ballaststoffen beeinflussen den GLYX günstig, da sie die Magenpassage und die Nährstoffaufnahme im Darm verzögern. Deshalb sollten wir zunächst klären, was Ballaststoffe genau sind.

Ob der GLYX eines kohlenhydratreichen Lebensmittels günstig ist oder nicht, hängt nicht nur von der Menge der Ballaststoffe ab, sondern von deren Art.

Die Karriere der "überflüssigen" Ballaststoffe

Die Zeiten, in denen man bestimmte Nahrungsbestandteile pflanzlicher Herkunft (Rohfasern) als unverdaulichen und damit überflüssigen "Ballast" für den Körper ansah, sind vorbei. Lediglich die alte Bezeichnung Ballaststoffe erinnert daran, dass ihre Rolle im Stoffwechsel ehemals unterschätzt wurde. Chemisch unterscheidet man zwischen wasserlöslichen und -unlöslichen Ballaststoffen. Das entspricht der ernährungsphysiologischen Einteilung in Quell- und Füllstoffe. Nach heutigen Erkenntnissen erfüllen Ballaststoff wichtige Schutzfunktionen im Körper und wirken günstig auf die Darmtätigkeit, die Sättigung sowie den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Mindestens 30 Gramm sollten wir täglich davon essen, doch isst jeder durchschnittlich etwa 10 Gramm zu wenig.

Es gibt viele Namen für die Ballaststoffe: Rohfasern, Pflanzenfasern, Füll- und Quellstoffe, unverdauliche bzw. nicht verwertbare Kohlenhydrate und Schlackestoffe und die wissenschaftliche Bezeichnung "Nicht-Stärke-Polysaccharide" (Vielfachzucker). Doch wie sehr sich auch die Bewertung der Ballaststoffe für die Gesundheit geändert hat, die Diskussion über die Definition des Begriffes "Ballaststoffe" ist in der Wissenschaft noch nicht abgeschlossen.

Vom Putzteufel für den Darm zum Schutzstoff für die Gesundheit

Mediziner und Ernährungswissenschaftler bringen die Zunahme von manchen Erkrankungen in den westlichen Industrieländern, vor allem die Obstipation (Darmträgheit und Verstopfung), aber auch Divertikulose (Ausstülpungen an der Darmschleimhaut), Adipositas (gesundheitsgefährdendes Übergewicht) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, mit dem stark zurückgegangenen Verzehr der pflanzlichen Faserstoffe in Verbindung. Große praktische Bedeutung kommt der Beeinflussung der Glukoseaufnahme zu. Besonders wasserlösliche Ballaststoffe aus Früchten, Gemüse, Hafer und Hülsenfrüchten verringern den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach Mahlzeiten. Diese Wirkung haben auch konzentrierte lösliche Ballaststoffe in Form von Leinsamen, Flohsamen (Psyllium), Guar (aus der Guarbohne) sowie der "neue" präbiotische Ballaststoff Inulin bzw. Oligofruktose aus Zichorienwurzeln. Die löslichen Ballaststoffe werden zum Teil als Präparate eingesetzt oder Lebensmitteln zugesetzt. Die Zuckeraufnahme aus dem Speisebrei, der durch die stark quellfähigen Ballaststoffe eingedickt wurde, ist verzögert, der Blutzuckeranstieg niedriger.

Was sind Ballaststoffe?

Einig ist man sich heute über Folgendes: Ballaststoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor, und hier insbesondere in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Unter dem Begriff Ballaststoffe fasst man Nahrungsbestandteile zusammen, die unsere Verdauungsenzyme nicht oder nur unzureichend aufspalten können. Die Ballaststoffe liefern somit keine Kalorien. Die für die Gesundheit wichtigsten unverdaulichen pflanzlichen Nahrungsstoffe sind Zellulose, Hemizellulosen, Pektin und Lignin.

Daneben kennt man die Unterscheidung in lösliche (Pektin aus Früchten und Gemüse, beta-Glukan aus Haferkleie) und unlösliche Ballaststoffe (Zellulose und Lignin). Die löslichen Ballaststoffe binden Gallensäuren (die zu 80 Prozent aus Cholesterin bestehen) sowie andere Stoffwechselprodukte und sorgen für die Ausscheidung. Auf diese Weise gelangt weniger Cholesterin ins Blut, und der Cholesterinspiegel sinkt.

Die besten Ballaststoffquellen

Da die einzelnen Faserstoffe unterschiedliche Wirkungen im Stoffwechsel entfalten, ist eine möglichst große Abwechslung auf dem

Speiseplan empfehlenswert. Zu den besten Ballaststoffquellen zählen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst sowie konzentrierte Ballaststofflieferanten wie Weizenkleie, Haferkleie und Leinsamen, die unterschiedliche Mengen der wichtigsten Füll- und Quellstoffe enthalten.

Starke Partner für die Gesundheit: Ballaststoffe und Wasser

Ballaststoffe und Wasser sind zwei starke Partner in der Gesundheitsvorsorge. Denn nur wer genügend trinkt, schafft die Grundlage dafür, dass die pflanzlichen Faserstoffe richtig aufquellen und damit ihre Schutzwirkungen im Magen-Darm-Trakt entfalten können.
Empfehlenswerte Getränke sind Trinkwasser, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Früchte- und Kräutertees sowie Buttermilch oder Molke.
Besonders wenn Sie viele Ballaststoffe zu sich nehmen, müssen Sie auf eine ausreichende Trinkmenge achten.

Ein neuer Ballaststoff: resistente Stärke

Als resistente Stärke wird eine unverdauliche Stärke bezeichnet. Aufgrund ihrer Unverdaulichkeit zählt sie zu den Ballaststoffen. Ob Stärke für den Energiestoffwechsel genutzt wird oder den Darmbakterien als Nahrung zugute kommt, hängt von ihrer Verfügbarkeit und dem Ausmaß ihrer Abbaubarkeit im Dünndarm ab.

Resistente Stärken leisten den Enzymen des Speichels und des Dünndarms, die die langkettigen Kohlenhydrate aufspalten, Widerstand. Sie werden nicht verdaut und erreichen so den Dickdarm. Erst dort werden sie von der Mikroflora zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Bei dieser Vergärung bilden sich überwiegend Buttersäure (Butyrat), Propionsäure (Propionat) und Essigsäure (Acetat). Besonders der Buttersäure werden schützende Eigenschaften in Bezug auf die Darmschleimhaut und die Prävention von Dickdarmkrebs zugeschrieben. Die Buttersäure fördert z.B. den geregelten Auf- und Abbau der Schleimhautzellen des Darms und unterdrückt auf diese Weise deren Entartung zu gut- oder bösartigen Geschwülsten.

Ob Stärke uns selbst oder nur unsere Darmbakterien ernährt, hängt von ihrer Verfügbarkeit ihrer Abbaubarkeit im Dünndarm ab.

Woher stammt resistente Stärke?

Wenn wir Kartoffeln kochen oder aus Getreide Brot backen, dient dies in erster Linie der besseren Verdaulichkeit, denn die Stärke verkleistert dadurch. Wenn sich nun bei der Verarbeitung und den anschließenden Reaktionen ein bestimmter Anteil der verkleisterten Stärke wieder in den ursprünglichen Zustand zurückverwandelt, wird er unverdaulich, sprich resistent gegenüber den Verdauungsenzymen. Das geschieht beispielsweise bei gekochten und dann abgekühlten Kartoffeln sowie bei altbackenem Brot. Fachleute bezeichnen diese Veränderung der verkleisterten Stärke als Retrogradation. Die Kühlung oder Lagerung der Nahrungsmittel nach ihrer Verarbeitung führt zur Bildung resistenter Stärke. Wer mehr resistente Stärke auf seinen Speiseplan bringen möchte, sollte deshalb ruhig gelegentlich gekochte Kartoffeln, Nudeln oder andere Getreidegerichte erst erkalten lassen und dann aufgewärmt essen. Bratkartoffeln, Nudelsalate oder gebackene Nudeln und Aufläufe sind schmackhafte Gerichte, die auch den nützlichen Darmbakterien zugute kommen. Resistente Stärke ist außerdem in gekochten Erbsen, Linsen und Bohnen enthalten. Die übliche Kost des Mitteleuropäers enthält nur zwei bis drei Gramm resistente Stärke pro Tag. Diese Menge sollte gesteigert werden.

Der Effekt der anderen unlöslichen Ballaststoffe besteht eher darin, dass sie eine Art Barriere gegenüber einer Aufspaltung bilden, sofern es sich um intakte Moleküle handelt. So haben ganze Getreidekörner im Allgemeinen einen niedrigen GLYX-Faktor. Mit dem Schroten und Mahlen verringert sich dieser "Schutzwall-Effekt". Je feiner das Mahlprodukt, desto höher ist der GLYX. Dennoch haben gemahlene Getreideprodukte aus vollem Korn ein deutliches Gesundheitsplus durch ihren höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.

Resistente Stärke - welchen Einfluss hat sie auf den GLYX?

Im Grunde genommen kann resistente Stärke die Menge der insgesamt verfügbaren Kohlenhydrate in einem Lebensmittel vermindern. Ihr Anteil im Nahrungsmittel sollte deshalb nicht in die 50-Gramm-Test-Kohlenhydratmenge mit einbezogen werden. Ansonsten werden die Ergebnisse bei der GLYX-Bestimmung verfälscht. Theoretisch könnte man zwar von dem Lebensmittel um so mehr essen, wenn es resistente Stärke enthält, ohne dass dieser Mehrverzehr kalorisch ins Gewicht fällt. Ein Einfluss auf den GLYX des Lebensmittels ist damit aber nicht verbunden. Da resistente Stärke auch nicht quellfähig ist, kann auch kein dämpfender Effekt auf den Blutzuckeranstieg erwartet werden. Außerdem fehlen Angaben über den Anteil resistenter Stärke in Lebensmitteln.

Fit und Schlank mit dem Glyx
Kohlenhydrate - best energy
Kohlenhydrate - der beste Energiespender
Ideale Ernährung - so sieht sie aus!
Insulin - Dirigent und Speicherhormon
Wie der Glyx ermittelt und beeinflußt wird
Glyx - Ausgleich für den Energiehaushalt
Der Glyx in der Praxis
Die besten Rezepte für einen optimalen Glyx
Glyx-Tabellen
home

GLYX - Ausgleich für den Energiehaushalt

Die Ernährung nach dem GLYX ist nicht nur für Diabetiker interessant. Vor allem Übergewichtige und Sportler haben großes Interesse an einer Ernährungsumstellung auf die GLYX-Diät. Und auch Sie werden Gesundheits- und Gewichtsprobleme in den Griff bekommen.

Wem kann der GLYX helfen?

Leiden Sie öfter unter Heißhungerattacken? Haben Sie wenig Energie? Fehlt Ihnen bei längeren körperlichen und geistigen Anstrengungen das Durchhaltevermögen? Haben Sie Probleme mit Ihrem Gewicht oder Stoffwechselerkrankungen wie erhöhte Blutzucker-, Blutfett- und/oder Blutdruckwerte? Haben Sie oft ein unstillbares Verlangen nach Brot, Teigwaren und Kuchen? Wachen Sie manchmal nachts auf und haben Verlangen nach etwas Süßem? Wenn ja, dann lohnt es sich, ab sofort den Einfluss Ihrer Ernährung und Ihres Essverhaltens auf den Blutzuckerspiegel ernst zu nehmen und unter Beachtung des GLYX zu korrigieren.

Neben der ursprünglichen Zielgruppe der Diabetiker sind es zur Zeit vor allem Sportler und Übergewichtige, die besonderes Interesse am GLYX zeigen. Den größten Nutzen haben übergewichtige so genannte Typ-2-Diabetiker und Patienten mit metabolischem Syndrom. Der durch eine Ernährung nach dem GLYX gezügelte, maßvolle Blutzuckeranstieg erfordert weniger Insulin. Ständig hohe Insulinspiegel begünstigen dagegen die Entstehung der Spätfolgen des Diabetes mellitus wie Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose. Um dies zu vermeiden, ist jedoch gleichzeitig Fettsparen angesagt. Zu viel Fett in der Nahrung und im Körper hindert nämlich wiederum das Insulin daran, seinen Job zu tun, das heißt den Blutzuckerspiegel in gesunden Grenzen zu halten. Indirekt kann dadurch der Blutzuckerspiegel sogar ansteigen, wodurch wieder mehr Insulin benötigt wird. Daran können Sie erkennen, dass weniger Kohlenhydrate zu essen und sich statt dessen mehr Fett zu genehmigen, gerade für Diabetiker ein falsches Ernährungskonzept ist. Wir dürfen neben den kurzfristigen Folgen einer Mahlzeit (z.B. Blutzuckeranstieg) nicht die langfristigen Folgen einer Fehlernährung und Stoffwechselentgleisung (z.B. Hyperinsulinismus) aus den Augen verlieren.

Ernährung nach dem GLYX kann nicht nur den gefürchteten Spätfolgen des Diabetes vorbeugen, sondern ist auch für Sportler und Übergewichtige eine gesunde Empfehlung.

Zur Vorbeugung bestens geeignet

Mir liegt sehr daran, dass Sie das GLYX-Konzept als Beitrag zu einer insgesamt gesünderen Ernährung verstehen, deren gesundheitlicher Vorteil besonders in der Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegt. Dies zeigt auch das Ergebnis einer Untersuchung, die sich mit dem Zusammenhang zwischen der Qualität der verzehrten Kohlenhydrate und dem Auftreten von Herzerkrankungen befasst. Speisen, die den Blutzuckergehalt nur in geringem Maße ansteigen lassen - also einen niedrigen GLYX aufweisen -, haben einen doppelt positiven Einfluss auf die Gesundheit von Herz und Kreislauf. Wie eine englische Studie gezeigt hat, kann nicht nur das Insulin besser wirken, sondern auch die Cholesterinwerte im Blut verändern sich vorteilhaft: Der Anteil des günstigen HDL-Cholesterins steigt in direkter Abhängigkeit vom GLYX der Ernährung. Dieser Effekt, so die Studie, zeigt sich bei Frauen noch deutlicher als bei Männern. Ein niedriger GLYX wirkt sich also in vielerlei Hinsicht positiv aus.

Falsche Diätvorschriften über Bord werfen

Es darf nicht vergessen werden, dass die Ermittlung des GLYX zu einer sachlichen und rationalen Betrachtung der Ernährungstherapie bzw. Diabetesdiät beigetragen hat. "Da wir heute wissen, dass Kartoffeln wie Zucker auf die Blutglukose wirken und Schokolade wie Schwarzbrot, kann man Diabetespatienten, die geschult und gut eingestellt sind und systematisch Stoffwechselkontrolle betreiben, die spontane Wahl aus dem Nahrungsmittelangebot nicht länger verwehren", so der Diabetes-Experte Prof. E. A. Chantelau im Lehrbuch "Diabetes mellitus" .

Mit dieser für manche sicherlich provozierenden Aussage möchte ich den Verweis auf die diätetischen Vorteile des GLYX abschließen. Für insulinabhängige Typ-1-Diabetiker ist ohnehin die Insulingabe zweifellos die wichtigste Behandlungsmaßnahme gegenüber einer Kost mit niedrigem GLYX. Selbstverständlich gilt die Empfehlung, dass Diabetiker grundsätzlich ihre Ernährung, Medikamenteneinnahme, Insulinverabreichung sowie natürlich auch ihr Bewegungsprogramm mit dem Arzt abstimmen müssen.

GLYX für alle

Wenn die Amerikaner polemisch bei der Hypotonie (niedriger Blutdruck) von der "deutschen Krankheit" sprechen, so könnte man getrost kontern, dass die Hypoglykämie (zu niedriger Blutzuckerspiegel) ein typisch amerikanisches Phänomen sei. Jedenfalls ist diese Blutzuckersituation immer wieder Gegenstand populärer amerikanischer Ernährungsratgeber, insbesondere solcher, die sich kritisch mit der Quantität und Qualität des Kohlenhydratverzehrs auseinander setzen. Medizinisch ist diese Glukoseverknappung als Unterzuckerung oder niedriger Blutzucker bekannt. Damit ist jedoch kein Dauerzustand im Sinne eines ständigen Mangels gemeint, sondern eine überschießende Reaktion auf (zu viel) Glukose.

Nach dem Verzehr schnell wirksamer Kohlenhydrate ergibt sich eine steil ansteigende und dann rasch absinkende Blutzuckerkurve. Dieser Blutzuckerverlauf ist typisch für ein Frühstück mit Weißmehlbrötchen, Konfitüre und gezuckertem Kaffee. Wer so frühstückt, läuft Gefahr, in das gefürchtete "Heißhungerloch" am Vormittag zu fallen. Auch die durch Hypoglykämie hervorgerufene Müdigkeit am Nachmittag kann Folge der postprandial (= nach dem Essen) auftretenden, insulingesteuerten Absenkung des Blutzuckers sein. Typische Anzeichen und Begleiterscheinungen des raschen Blutzuckerabfalls und ständiger Blutzuckerschwankungen sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Trägheit, Reizbarkeit und Heißhunger - meist wieder auf Süßes. Sogar Schlafstörungen wie nächtliches Aufwachen mit starkem Hungergefühl können die Folge sein, wenn der Blutzucker sich insgesamt in einem instabilen Zustand befindet. Schuld daran sind vor allem die falschen Essgewohnheiten, unter anderem auch zu viel Alkohol vor dem Schlafen gehen.

Achten Sie einmal auf Ihre tägliche Energiekurve: Sicher stellen Sie eine Abhängigkeit von der Art und der Menge der verzehrten Nahrungsmittel fest!

Achtung Ausnahmezustand: Hypoglykämie bei Diabetikern!

Bei Diabetikern können unvorhergesehene Anstrengungen bei nicht angepasstem Insulin- und Nahrungsangebot oder ein Zuviel an Insulin ohne entsprechende Nahrungszufuhr eine echte Hypoglykämie hervorrufen, die äußerst gefährlich ist. Es kann zum hypoglykämischen Schock mit Zittern, Schweißausbruch und Herzklopfen bis zur Bewusstlosigkeit kommen. Bereits bei den ersten Anzeichen dieser Unterzuckerung, die durch unzureichende Abstimmung von Kohlenhydratverzehr und Insulingabe ausgelöst wird, ist rasche Abhilfe nötig - am besten in Form von Zucker oder zuckerreichen Getränken mit hohem GLYX. Quasi als "Notlösung" sollten Diabetiker, vor allem diejenigen, die zu Hypoglykämien neigen, stets Traubenzucker bei sich haben. Damit kommt man am schnellsten aus einem Blutzuckertief heraus. Das sollte natürlich keine Dauerstrategie für den Diabetes-Alltag sein.

Mit niedrigem GLYX dem Heißhunger vorbeugen

Eine kohlenhydratreiche und fettarme Diät gilt zur Zeit als das Nonplusultra im Kampf gegen überflüssige Pfunde. Diese Erfolgsformel wird insofern eingeschränkt, als manche Kohlenhydrate eine hohe Insulinstimulation bewirken. Wenn die Blutzuckerschaukel, also das Auf und Ab in der Blutzuckerkurve, erst einmal in Gang gesetzt worden ist, verlangt der Körper in der Phase der Unterzuckerung unweigerlich nach Nachschub. Der hohe Insulinspiegel verhindert jedoch, dass das gegensteuernde Hormon Glukagon freigesetzt wird. Es hat die Aufgabe, Glukose aus den Lebervorräten zu mobilisieren. Da diese Reaktion aber unterdrückt wird, kommt es zwangsläufig zum Heißhunger auf

Süßes. Der Körper weiß aus Erfahrung, dass schnell verfügbare Zucker am schnellsten aus dem Tief heraushelfen. Im ungünstigsten Fall wird der Blutzucker aber wieder nur kurzfristig angehoben. Die erneute Insulinausschüttung ist vorprogrammiert. So kann man sich mit Zucker, Weißmehlprodukten, Süßigkeiten und Limonaden buchstäblich hungrig essen oder trinken.

Lassen Sie sich vom Heißhunger nicht dazu verführen, sich an Snacks und Süßigkeiten hungrig zu essen!

Vergessen Sie nicht: Solange der Insulinspiegel hoch ist, wirkt das Speicherhormon Insulin auch gleichzeitig noch als "Verschlusshormon". Das eingelagerte Fett wird nicht mobilisiert und kann so nicht als Energiequelle angezapft werden. Diesen verhängnisvollen Kreislauf können Sie am einfachsten unterbrechen, indem Sie nicht ständig zwischendurch naschen und ihre Lebensmittelauswahl am GLYX orientieren. Lebensmittel und Mahlzeiten mit niedrigem bis mittleren GLYX sättigen anhaltend, stimulieren das Insulin nicht übermäßig und tragen dazu bei, dass anteilmäßig auch Fett als Energiequelle zum Zuge kommt. Im Gegensatz zu rigorosen Crash-Diäten werden durch die gleichmäßige Kohlenhydratzufuhr auch die körpereigenen Proteinbestände am besten geschont.

Zwingen Sie sich nicht zum Verzicht auf Süßes, sondern gönnen Sie es sich in vernünftigen Maßen und planen Sie es in die Ernährung ein! Überschüssiges Körperfett verbrennt am besten im Feuer der Kohlenhydrate mit dem richtigen GLYX-Faktor. Besonders fatal wirkt sich dagegen die für die Snack- und Fast-Food-Ernährung typische Kombination aus stark blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten und viel Fett aus. Durch die hohe Insulinausschüttung landet das Fett wie in einer Einbahnstraße in den Fettdepots. Gehen Sie qualitätsbewusst mit allen Nahrungskohlenhydraten um. Das GLYX-System hilft Ihnen dabei.

Was können Sie gegen die süße Verführung tun?

Vermeiden Sie alle einseitigen und zu strengen Diäten. Sie führen am ehesten zu Ausbrüchen. Essen Sie auch während des Abnehmens regelmäßig, das heißt etwa drei bis fünf kleinere Mahlzeiten; bevorzugen Sie dabei komplexe ballaststoffhaltige Kohlenhydrate in Verbindung mit einer Proteinkomponente. Das beugt Blutzuckerschwankungen vor. Wenn Ihr Magen knurrt und sich alle Gedanken um etwas Essbares drehen, knabbern Sie Äpfel, Möhren, Selleriestängel, zwei bis drei Oliven oder Käsewürfel. Trinken Sie dazu ganz langsam ein Glas (Mineral-)Wasser. Manche mögen auch ein bis zwei Löffel körnigen Frischkäse oder ein gekochtes Ei. Gehen Sie Locklebensmitteln besser aus dem Weg, indem Sie sie nicht offen herumliegen lassen (z.B. beim abendlichen Fernsehen) oder sie gar nicht erst einkaufen.

Letztendlich müssen Sie lernen, mit verführerischen Lebensmitteln ganz normal umzugehen. Ein Riegel Schokolade macht nicht dick, wenn Sie ihn ganz bewusst und vor allem ohne Schuldgefühle genießen und in der Tagesration mit einplanen.

Das Ziel: gleichmäßige Energie

Ob Schulkinder, Schreibtischtäter oder Sportler - sie alle profitieren von einem möglichst gleichmäßigen Blutzuckerniveau. Damit der energiespendende Zucker "zeitverzögert" und damit kontinuierlich über einen längeren Zeitraum zur Verfügung steht, muss er entsprechend verpackt sein. Ausdauertests bei Leistungssportlern, die eine kohlenhydratbetonte Mahlzeit mit verhältnismäßig niedrigem GLYX verzehrten, beweisen eindeutig ein längeres Durchhaltevermögen im Vergleich zu einer Kohlenhydratkost mit hohem GLYX. Der Blutzuckerspiegel erhält nach dem Verzehr von Lebensmitteln mit niedrigem GLYX über einen längeren Zeitraum beständig Nachschub und "verpufft" deshalb nicht so schnell in seiner Wirkung - man fühlt sich länger satt.

Was sollen Sportler beachten?

Zur besseren Bekömmlichkeit soll eine solche Mahlzeit spätestens zwei Stunden vor dem Wettkampf gegessen werden. Unmittelbar vor, während und nach der Belastung gelten teilweise andere Gesetze. Hier sind leicht verdauliche hochglykämische Kohlenhydratspender die bessere Wahl. Letztlich muss ich aber jedem sportlich Aktiven raten, auszuprobieren, was ihm am besten vor einem Wettkampf bekommt. Ein Hülsenfruchteintopf oder Frischkornbrei ist dann wirklich nicht angebracht. Spaghetti, Basmatireis und Vollkornhaferflocken gelten allerdings als allgemein gut verträgliche Kohlenhydratspender mit günstigem GLYX. Wer derart gut vorbereitet ist, kann darauf zählen, dass der Kohlenhydratnachschub aus dem Dünndarm auch nach 90 Minuten noch nicht versiegt ist. Man hat so auch seltener das Bedürfnis, kurz vor einem Wettkampf oder zwischendurch Kohlenhydrate nachzuschieben. Während eines Langzeiteinsatzes empfehlen sich dann allenfalls Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:2 verdünnt oder Sportgetränke mit fünf bis sechs Prozent Kohlenhydraten insgesamt, etwa 500 bis 600 Milliliter pro Stunde, auf mehrere kleinere Trinkportionen verteilt.

Für Wettkämpfe machen Sie sich fit, indem Sie zwei bis drei Stunden vorher die letzte größere Mahlzeit mit niedrigem bis mittlerem GLYX zu sich nehmen.

Nach dem Sport füllen verständlicherweise Lebensmittel mit einem hohen GLYX die entleerten Muskelglykogen-Depots schneller wieder auf. Der hohe GLYX-Faktor lässt den Zucker im Blut rasch und hoch ansteigen. Das dadurch entsprechend stimulierte Insulin sorgt für den schnellen Eintritt des Zuckers in die Muskelzellen und für seine Speicherung als Glykogen.

Drei oder fünf Mahlzeiten am Tag?

Neben der Berücksichtigung des GLYX lassen sich durch über den Tag verteilte kleine Mahlzeiten starke Blutzuckerschwankungen vermeiden, und es wird weniger Insulin benötigt. Das liegt ganz im Trend einer aktuellen figurbewussten Essempfehlung, die sich "Nibbling" bzw. "Grazing" nennt. Angeblich haben unsere Vorfahren so gegessen. Sie waren den ganzen Tag unterwegs und aßen mal hier, mal dort etwas, je nachdem, ob sie etwas sammeln oder erlegen konnten. Ständiges Zu-viel-Essen kam wohl nicht vor, und die große Völlerei war sicher die Ausnahme. "Nibbling" kommt aus dem Englischen und bedeutet: über den Tag verteilt ständig etwas knabbern und viele kleine Portionen trinken. Es ist der ideale Ess- und Trinkrhythmus für Sportler in einer langen Wettkampfsituation. "Grazing" ist den Tieren abgeschaut, die ganztägig auf der Weide grasen. Wissenschaftlicher Hintergrund der neuen Grazing-Diätwelle ist eine Schweizer Studie, die zeigte, dass sieben Snackportionen gegenüber drei herkömmlichen Mahlzeiten trotz insgesamt höherem Kaloriengehalt zu einer besseren Gewichtsabnahme führten. Man erklärt sich das so: Die Miniportionen lassen Magen und Darm ständig arbeiten, und die Thermogenese (Wärmebildung nach dem Essen) wird gesteigert. Bei häufigerer Nahrungsaufnahme wird der Stoffwechsel erhöht. Es lohnt sich eine "Umverteilung" der Kalorien auf mehrere kleine Dosen.

Für drei wie für fünf Mahlzeiten täglich gibt es plausible Argumente - doch Sie müssen selbst herausfinden, was besser für Sie ist.

Probieren Sie aus, wie viele Mahlzeiten Sie brauchen

Was die Leistungsfähigkeit betrifft, haben sich mehrere kleine Mahlzeiten für viele Menschen als günstig erwiesen. Dem Leistungsmaximum am Vormittag folgt ein Absinken gegen Mittag hin. Ein allzu üppiges Mittagessen kann dieses Tief verstärken. Zu lange Abstände zwischen den Mahlzeiten können ebenfalls zu Leistungstiefs führen. Auch zur Entlastung der Verdauung erweist sich die verteilte Aufnahme von Mahlzeiten als günstig. Letztlich müssen Sie aber selbst herausfinden, mit wie vielen Mahlzeiten Sie zufrieden sind.

"Öfter essen und besser abnehmen"?

Es gibt Experten, die drei Mahlzeiten als ideal ansehen, da zwischen den Mahlzeiten lange Phasen mit niedrigen Insulinspiegeln entstehen und der Fettabbau somit nicht gehemmt wird. Dazu kann man noch kein abschließendes Urteil fällen. Zwischenmahlzeiten können zwar die Insulinausschüttung stimulieren, große Mahlzeiten tun dies aber sicherlich stärker als kleinere. Nach einer üppigen Portion kann für lange Zeit relativ viel Insulin im Blut vorhanden sein. Während der Phase der Gewichtsreduktion kann eine Beschränkung auf drei Mahlzeiten psychologisch von Vorteil sein.

Andernfalls lassen sich auf Dauer sowohl zur Vorbeugung von Übergewicht als auch zum Halten des Gewichts und zur Leistungsstabilisierung mit mehreren kleineren Mahlzeiten unter Beachtung des GLYX ebenso gute Ergebnisse erzielen.

Je nach individuellem Bedürfnis sollte die Nahrungsaufnahme der Leistungsfähigkeit angepasst sein. Ich rate im Bedarfsfall aber zu "einfachen Lösungen" für eventuelle Zwischenmahlzeiten wie einem Apfel, ein paar Oliven, zwei bis drei Käsewürfeln, einigen Nusskernen, Kürbiskernen oder gerösteten Sojabohnen, Trockenobst (z.B. Aprikosen), Naturjoghurt oder einer Scheibe Roggenvollkornbrot mit

fettarmem Käse. Als Getränke empfehle ich Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte oder Tees ohne Zuckerzusatz.

Lange Esspausen verstärken den Heißhunger

Übergewichtige empfinden es oft als angenehm, dass häufiges Essen weniger Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten aufkommen lässt. Wer dagegen sehr selten und unregelmäßig isst und ganze Mahlzeiten ausfallen lässt, provoziert ein Überessen infolge Heißhungers.

Häufig haben Übergewichtige jedoch weniger Schwierigkeiten damit, eine Mahlzeit ganz auszulassen, als vielmehr damit, eine begonnene Mahlzeit rechtzeitig zu beenden. Das Sättigungs-Signal des Körpers stellt hier das Problem dar. Für jene Personen ist es leichter, dreimal am Tag die Nahrungsaufnahme zu beenden, als fünf- oder sechsmal.

Heißhunger gezielt vermeiden

Für Diabetiker ist es sinnvoller, über den Tag verteilt z.B. fünf kleinere Mahlzeiten zu essen. Einerseits lassen sich damit starke Blutzuckerschwankungen vermeiden, und andererseits wird nachfolgend weniger Insulin benötigt. Ein gleichbleibend hoher Blutzuckerspiegel hält satt. Ein rasch abfallender Blutzuckerspiegel, verursacht durch eine hohe Insulinausschüttung, macht hungrig. Für medikamentös behandelte Diabetiker ist es besonders wichtig, eine Unterzuckerung zu vermeiden. Daher sind regelmäßige Mahlzeiten und eine gute Abstimmung mit den blutzuckersenkenden Medikamenten wichtig.

Für Kinder gilt die Empfehlung, mehrmals am Tag zu essen, weil ihre Glykogenspeicher kleiner sind als die von Erwachsenen. Folglich reagieren Kinder sensibler auf Blutzuckerschwankungen, und ein stärkerer Abfall ihres Blutzuckerspiegels sollte durch regelmäßige Nahrungszufuhr vermieden werden. Kinder benötigen als Startenergie ein gehaltvolles Kohlenhydratfrühstück, z.B. ein Müsli mit Haferflocken ohne zusätzlichen Zucker.

Kinder sollten über den Tag verteilt essen, weil ihr Körper noch nicht so viel Glukose speichern kann und ihr Blutzuckerspiegel leichter schwankt.

Die Beachtung des GLYX trägt am besten dazu bei, unnötige Heißhungerattacken und ständiges Zwischendurchessen ("Naschen") zu vermeiden.

Fit und Schlank mit dem Glyx
Kohlenhydrate - best energy
Kohlenhydrate - der beste Energiespender
Ideale Ernährung - so sieht sie aus!
Insulin - Dirigent und Speicherhormon
Wie der Glyx ermittelt und beeinflußt wird
Glyx - Ausgleich für den Energiehaushalt
Der Glyx in der Praxis
Die besten Rezepte für einen optimalen Glyx
Glyx-Tabellen
home

Der GLYX in der Praxis

Wie der GLYX-Faktor zustande kommt, ist Ihnen nunmehr bekannt. Jetzt sollten Sie Ihr Wissen um eine fitnessfördernde, gesund- und schlankerhaltende Kohlenhydratauswahl in die Tat umsetzen!

Die Tabellen bieten Hilfe

Orientieren Sie sich an den nachfolgenden GLYX-Tabellen und den zahlreichen, leckeren Rezepten. Dabei haben wir ganz bewusst eine gesunde Verknüpfung von günstigem GLYX und möglichst hoher Nährstoffdichte, also einem günstigem Vitamin- und Mineralstoffgehalt, angestrebt. Da auch das Fett im Auge behalten wurde, können Sie die Gerichte ganz unbeschwert genießen.

Wie sind die GLYX-Tabellen aufgebaut?

Die Tabellen sind nach Lebensmittelgruppen bzw. alphabetisch geordnet. Sie finden drei Bewertungsstufen:

niedriger GLYX: An diesen Lebensmitteln dürfen Sie sich gerne und oft satt essen. Farbe: grün

mittlerer GLYX: Hier müssen Sie aufpassen und sich mengenmäßig etwas zurückhalten. Besonders beim Abnehmen sollten Sie diese Lebensmittel nicht noch mit Fetthaltigem kombinieren. Farbe: gelb

hoher GLYX: Von den Lebensmitteln in dieser Kategorie sollten Sie nur sehr wenig bzw. nur gelegentlich essen. Eine fatale Kombination sind Lebensmittel mit hohem GLYX und viel Fett. Essen Sie deshalb innerhalb einer Mahlzeit möglichst keine Kohlenhydrate mit hohem GLYX und gleichzeitig viel Fett, z.B. Baguette mit fettreichem Käse. Farbe: rot

Die Farben in den GLYX-Tabellen sind nach dem Ampel-Prinzip ausgewählt: grün, gelb und rot.

Lebensmittel richtig kombinieren

Ideale Fitmacher-Kombinationen sind Mahlzeiten mit Lebensmitteln, die einen niedrigen bis mittleren GLYX aufweisen und in Verbindung mit fettarmen Proteinträgern verzehrt werden, wie z.B. frisches Obst mit Magerquark oder Gemüse mit Basmatireis und Fisch.

Zusätzlich erfolgt in den Tabellen ein Hinweis auf die Nährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen, mit denen die entsprechenden Lebensmittel besonders gut ausgestattet sind, z.B. Vitamin B1 und Magnesium bei Vollkornprodukten oder Vitamin C und bioaktive Pflanzenstoffe bei Gemüsen.

Wenn Sie beides im Auge behalten, das heißt einen möglichst günstigen GLYX-Faktor und eine hohe Nährstoffdichte, verbessert sich automatisch die Qualität Ihrer Ernährung. Das kommt nicht nur Figur und Fitness, sondern vor allem Ihrem aktiven Gesundheitsschutz zugute.

Die großen GLYX-Tabellen mit über 150 Lebensmitteln

Einige Erläuterungen zu den GLYX-Tabellen sind noch nötig

Folgende Abkürzungen werden verwendet: K für Kalium, Ca für Kalzium, Mg für Magnesium, Fe für Eisen, Bst. für Ballaststoffe, Kar. für Karotinoide, SPS für sekundäre Pflanzenstoffe und MUFS für mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Nüsse und Ölsamen stehen zwar nicht im gelben GLYX-Bereich, sie sollten dennoch wegen des besonders hohen Fettgehalts nur in Maßen genossen werden. Fette und Öle sind nicht aufgeführt. Sparsam verwendet gehören sie zu einer ausgewogenen Ernährung. Aus gesundheitlicher Sicht sind neben Oliven- und Rapsöl auch Soja-, Walnuss- und Maiskeimöl zu empfehlen. Als Streichfett können Sie Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine verwenden. Bei Gemüse gibt es keine "roten" Einträge, denn eine Einschränkung für den Verzehr von Gemüse ist nicht notwendig. Vermeiden Sie aber fettreiche Zubereitungen wie Bratlinge und paniertes Gemüse. Ohne Mengenbeschränkung können Sie ebenfalls frische, tiefgefrorene und getrocknete Küchenkräuter verwenden. Ebenso entfällt eine Beschränkung zum Verzehr von frischem Obst. Lediglich bei Bananen und Trockenfrüchten ist aufgrund des hohen Kohlenhydratgehalts die Gesamtaufnahme im Auge zu behalten. Natürlich sollten auch gezuckertes Kompott und Dosenobst eher die Ausnahme sein. Dosenobst wird von einigen Firmen mittlerweile auch ohne Zuckerzusatz angeboten. Achten Sie auf die Zutatenliste bzw. einen entsprechenden Vermerk! Die proteinreichen tierischen Lebensmittel Fleisch, Fisch und Ei enthalten mit Ausnahme der Innereien praktisch keine Kohlenhydrate. Sie gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und versorgen uns mit B-Vitaminen, Eisen, Zink, Selen, Jod und hochwertigem Protein. Allerdings ist ihr unterschiedlicher Fettgehalt zu beachten. Fetthaltige Meeresfische wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch und Sardinen enthalten die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren und sollten deshalb zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

Die GLYX-Mahlzeiten: Verbote gibt es nicht!

Richtig essen mit dem GLYX ist ganz einfach. Sie wählen vorzugsweise Lebensmittel, die im grünen Bereich liegen. Lebensmittel im gelben Bereich kombinieren Sie am besten mit solchen, die grün sind oder mit einer fettarmen Proteinkomponente, z.B. Geflügelfleisch oder mit einem Milchprodukt. Natürlich sollten Sie von den "gelben" Lebensmitteln nicht zu viel essen. Schließlich können Sie sich auch einmal Produkte mit einem hohen GLYX erlauben, wenn Sie an dem Tag bei den anderen Mahlzeiten GLYX-bewusster essen.

Verbote gibt es keine, sondern nur ein "mehr" oder "weniger". Bedenken Sie, dass es letztlich auf die Menge ankommt. Folglich heben Lebensmittel mit einem hohen GLYX in "Miniportionen" gegessen oder solche mit einem geringen Kohlenhydratgehalt den Blutzucker auch nur verhältnismäßig wenig an.

Sich nur am niedrigen GLYX zu orientieren ist allein nicht ausreichend, um rundum gu versorgt zu sein. Die Gefahr bei Lebensmittellisten in Form einer Rangskala besteht darin, dass man geneigt ist, sich nur an die "Top ten" der niedrigsten GLYX-Faktoren zu halten. Aber eine Ernährung nur aus Linsen, Sojabohnen, Agavennektar, Erdnüssen, Fruchtzucker, Kirschen, Blattsalaten, Reiskleie, Magermilch und Sojadrinks macht noch keinen gesunden Speiseplan aus.

Nur auf den GLYX zu achten reicht für eine gesunde Ernährung nicht aus: Es kommt auch auf qualitätsbewusste Zubereitung, Abwechslung und den Genuss beim Essen an!

Essen nach der Lebensmittelpyramide

Zu einer ausgewogenen Ernährung tragen verschiedene Lebensmittelgruppen bei. Allerdings haben sie einen unterschiedlichen Stellenwert bei der Ernährungsplanung. Eine gute Orientierungshilfe für die richtigen Verhältnisse in der Küche ist die Lebensmittelpyramide.



Die breite Basis - quasi das solide Fundament - gesunder Ernährung bilden Getreide und Getreideerzeugnisse. Sie wissen, dass gerade innerhalb dieser Gruppe die Beachtung des GLYX eine besondere Rolle spielt. Wählen Sie also entsprechend den GLYX-Tabellen aus. Danach folgen Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Da die meisten Vertreter dieser pflanzlichen Fitmacher gleichzeitig beim GLYX gut abschneiden, ist ein Mehrverzehr ausdrücklich erwünscht.

Die "5 am Tag"-Empfehlung

Die aktuelle Kampagne der Deutschen Krebsgesellschaft und Landesärztekammern sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung propagiert "5 am Tag", das heißt fünfmal täglich Gemüse und Obst. Das bedeutet drei Portionen Gemüse sowie zwei Portionen Obst. Gemüse hat wegen seines höheren Gehalts an bioaktiven Pflanzenstoffen dem Obst gegenüber einen leichten Vorzug. Insgesamt soll durch die farbenfrohe Palette von Aprikosen bis zu Zucchini der körpereigene Gesundheitsschutz abwehrstark gemacht werden. Eine pflanzenbetonte Ernährung ist gleichzeitig auch Fitnessernährung für Herz und Kreislauf, wie wir aus Erfahrungen mit der Mittelmeer-Diät wissen. Spaghetti, reichlich Gemüse, Olivenöl und ein frischer Meeresfisch vom Grill sowie zum Nachtisch frisches Obst entsprechen sowohl den Prinzipien der modernen Herzschutzkost als auch einem vorteilhaften GLYX. So lässt es sich gesund genießen.

Fünf Portionen Gemüse und Obst täglich werden empfohlen zur Vorbeugung von Herzkrankheiten, als Krebsprophylaxe und zur Stärkung des Immunsystems.

An Fettreichem wird gespart

Kommen wir zurück auf die Lebensmittelpyramide. Je weiter man zur Spitze kommt, desto sparsamer sollten wir mit diesen Lebensmitteln umgehen. Die oberen Etagen der Pyramide sind also nicht Hauptbestandteile, sondern die Ergänzung einer pflanzen- und kohlenhydratbetonten Basiskost. Es ist empfehlenswert, täglich zwei Milchprodukte zu verzehren, z.B. ein Glas Milch oder einen Becher Joghurt sowie eine Portion Quark oder fettarmen Käse. Wer Milch nicht mag oder verträgt, kann auf Sojaprodukte ausweichen. Darüber hinaus sind jeweils zwei Fleisch-, Fisch- und Eiergerichte eine gute Ergänzung für den wöchentlichen Speiseplan. An der Spitze der Pyramide steht schließlich Fettreiches und Süßes sowie die figurfeindliche Kombination aus beidem. Treiben Sie es also nicht auf die Spitze. Die Pyramide zeigt es: An der Spitze hat nur ganz wenig Süßes und Fettes Platz. Genau so sollte es auch auf Ihrem Speiseplan sein.

Sie merken, das GLYX-Konzept stimmt mit den aktuellen Ernährungsempfehlungen völlig überein und erfordert lediglich im Bereich der kohlenhydratreichen Lebensmittel eine differenzierte Auswahl. Kohlenhydrate sind eben nicht gleich Kohlenhydrate.

Die optimale GLYX-Ernährung

Oft genügt ein einfacher Austausch von Lebensmitteln im Speiseplan, um eine bessere GLYX-Situation zu erreichen. Verzichten Sie im Restaurant auf Baguette mit Butter. Besser sind Gemüsestifte mit Quarkdips. Wechseln Sie auch bei den so genannten Beilagen ab und wählen Sie öfter Spaghetti oder Basmatireis statt stets Kartoffeln. Junge Kartoffeln in der Schale gegart sind jedoch eine besonders gute Alternative. Ungünstige Kohlenhydrat-Fett-Kombinationen lassen sich vermeiden, wenn Sie auf alles Panierte verzichten.

Starten Sie Ihre Mahlzeit mit einer großen Portion Rohkostsalat. Das sättigt bereits, aktiviert die Verdauung und versorgt uns mit lebenswichtigen Vitaminen und bioaktiven Pflanzenstoffen. Machen Sie Gemüse zum Hauptbestandteil einer Mahlzeit und das Fleisch eher zu Beilage. Genießen Sie öfter Hülsenfrüchte. Wählen Sie als Nachtisch frisches Obst. Wer allerdings Obst in Kombination mit anderen Speisen nicht gut verträgt, sollte Obst besser pur genießen.

Mit Tausch fängt es an

Die verhältnismäßig kleinen und leicht durchführbaren Änderungen bei der Lebensmittelauswahl verbessern die GLYX-Lage erheblich.

Essen Sie anstelle von	**lieber**
Weißbrot, Mischbrot, feinkrumiges Vollkornbrot	grobkörniges Vollkornbrot oder Sojabrot mit Leinsamen
Fertigmüsli mit Zuckerzusatz Obst	Vollkornhaferflocken oder Frischkornbrei mit Obst
zucker- und fettreiches Gebäck	Vollkorngebäck mit Trockenfrüchten
Bananen	Äpfel, Pfirsiche, Kirschen, Beerenfrüchte
Kompott und Marmelade	frisches Obst und Trockenfrüchte

Kartoffeln (gebacken, Püree)	Pellkartoffeln, Spaghetti und Hülsenfrüchte
weißer Reis, gekocht	Basmatireis
gekochtes Gemüse	Rohkost oder bissfest gegartes Gemüse

Beispielhafter GLYX-Tagesplan

Aus dem Rezeptteil können Sie zum Beispiel folgenden Speiseplan zusammenstellen. Der Plan entspricht einer Reduktionskost, die ausgezeichnet satt macht und die drei Nährstoffe - Kohlenhydrate, Proteine und Fette - ins richtige Verhältnis setzt.

Frühstück: Porridge mit Erdbeerpüree Nährwert: 314 kcal, 12 g Eiweiß, 6 g Fett, 50 g Kohlenhydrate
Zwischendurch: Pumpernickel-Türmchen (Seite 120) Nährwert: 200 kcal, 16 g Eiweiß, 6 g Fett, 19 g Kohlenhydrate
Mittagessen: Zucchini mit Thunfischfüllung Nährwert: 500 kcal, 36 g Eiweiß, 20 g Fett, 43 g Kohlenhydrate
Dessert oder Nachmittagsimbiss: Joghurt-Parfait mit Kirschen Nährwert: 104 kcal, 6 g Eiweiß, 2 g Fett, 14 g Kohlenhydrate
Abendessen: Rucola-Linsen-Salat Nährwert: 312 kcal, 14 g Eiweiß, 5 g Fett, 50 g Kohlenhydrate

Tagessumme: 1430 kcal, 84 g Eiweiß, 39 g Fett, 176 g Kohlenhydrate

Wenn Sie Ihre Diät wie in diesem Beispiel nach dem GLYX zusammenstellen, sind Sie immer satt!

Fit und Schlank mit dem Glyx

Fit und Schlank mit dem Glyx
Kohlenhydrate - best energy
Kohlenhydrate - der beste Energiespender
Ideale Ernährung - so sieht sie aus!
Insulin - Dirigent und Speicherhormon
Wie der Glyx ermittelt und beeinflußt wird
Glyx - Ausgleich für den Energiehaushalt
Der Glyx in der Praxis
Die besten Rezepte für einen optimalen Glyx
home

Brot und Backwaren

weitere Tabellen ...

Lebensmittel	Nährstoffdichte
niedriger GLYX	
Sojabrot mit Leinsamen	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, Bst, SPS
Vollkornbrot mit Leinsamen	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, Bst
Roggenvollkornbrot, grobkörnig	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, Bst
Haferkleiebrot	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, Bst
Gerstenvollkornbrot, grobkörnig	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, Bst
Mehrkornvollbrot (Körner- und Saatenmischung)	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, Bst
Pumpernickel	günstiger Gehalt an Mg, Bst
Vollkornfrüchtebrot mit Trockenfrüchte	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, K, Bst
Apfelmuffins	mittlerer Gehalt an K
Bananenkuchen	günstiger Gehalt an K
Haferkleiekekse und ungezuckertes Hafergebäck	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg, Bst
Knäckebrot, ballaststoffreich	günstiger Gehalt an Bst
mittlerer GLYX	
Vollkornbrot, fein geschrotet	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg
Vollkornknäckebrot	günstiger Gehalt an Vit. B1, Mg
Brot, glutenfrei	gering
Pitabrot	gering
Chapati (indisches Fladenbrot) aus Perlhirse, Mais oder Gerste	gering
Bagels	gering
Tacoschalen	gering
Reiskräcker	gering
Pizzabrot	gering
Pizza mit Käse und Tomaten	Achtung: Fettgehalt beachten!
Gebäck, Cracker, Biskuits, Butterkekse	Achtung: Fettgehalt beachten!
hoher GLYX	
Weißbrot/Brötchen	niedrig
Französisches Baguette	niedrig
Croissants	hoher Fettgehalt
Waffeln	hoher Fettgehalt

Roggenmischbrot mit Leinsamen

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Ruhezeit: 4 bis 5 Stunden

Für 2 Brote à 15 Scheiben

500 g Roggenvollkornmehl
150 g Sauerteig
500 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel Hefe
100 g Leinsamen
150 g fettarmer Naturjoghurt
2 TL Jodsalz

1.Roggen- und Weizenmehl mit dem Leinsamen und Salz in einer großen Schüssel mischen.
2.Sauerteig mit 1/2l Wasser, Hefe und Joghurt verrühren, zur Mehlmischung geben und mit einem Handmixer mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt mindestens 3 Stunden gehen lassen.
3.Den Brotteig auf der Arbeitsfläche gut durchkneten und zwei ovale Laibe formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und noch einmal abgedeckt 1 bis 2 Stunden gehen lassen.
4.Den Backofen auf 220 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) vorheizen, ein ofenfestes Gefäß voll Wasser auf den Backofenboden stellen und das Brot 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 °C (Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) herunterschalten und weitere 45 Minuten backen.

Pro Scheibe

130 Kilokalorien
5 g Eiweiß
2 g Fett
23 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Knusper-Müsli

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten / Für 10 Portionen

30 g Sonnenblumenkerne
50 g gegarter Buchweizen
30 g Mandelblättchen
100 g Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Aprikosen)
2 EL Honig
je 150 g Hafer- und Weizenflocken
1/8 l Milch, Joghurt oder Kefir

1.Sonnenblumenkerne und Mandeln in einer Pfanne anrösten, Honig zugeben und karamellisieren lassen.
2.Mit einem schweren Messer zerhacken und mit Buchweizen, Flocken, Rosinen und klein geschnittenen Aprikosen mischen. In einem fest schließenden Behälter lagern.
3.Je nach Geschmack genießen Sie dieses Müsli mit Joghurt, Milch oder Kefir (jeweils die fettarmen Sorten) und frischen Früchten.

Pro Portion - reich an Mg, Ca
253 Kilokalorien
10 g Eiweiß
6 g Fett
38 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Porridge mit Erdbeer-Joghurt-Püree

Zutaten für 2 Personen:
Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

100 g kernige Haferflocken
200 g Erdbeeren
1 Prise Jodsalz
2 TL Agavendicksaft
2 TL Zitronensaft
200 ml fettarme Milch
100 g fettarmer Naturjoghurt

1.Haferflocken mit Salz, einem knappen halben Liter Wasser und Milch aufkochen und unter Rühren etwa 10 Minuten bei milder Hitze ausquellen lassen.
2.Joghurt und geputzte Erdbeeren pürieren, mit Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken und zu dem Porridge servieren.

Pro Portion

314 Kilokalorien
12 g Eiweiß
6 g Fett (17%)
50 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
reich an Mg, Zink, Vit. B1

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Radieschenbrot mit Sprossen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

2 Scheiben Vollkornbrot
1/2 Bund Radieschen
100 g Kräuterquark "light"
2 EL Alfalfasprossen

1.Die Vollkornbrote mit Quark bestreichen und mit Radieschenscheiben belegen.
2.Die Sprossen darüber streuen.

Pro Portion

160 Kilokalorien
9 g Eiweiß
2 g Fett 11%
26 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
reich an Fe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Radieschenbrot mit Sprossen

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

4 Scheiben Vollkornknäckebrot
2 TL gehackte Pistazien
125 g Hüttenkäse
Zimt
100 g Weintrauben

1.Die Knäckebrote mit Hüttenkäse bestreichen und mit den halbierten Weintrauben belegen.
2.Pistazien und Zimt darüber streuen.

Pro Portion

204 Kilokalorien
12 g Eiweiß
6 g Fett 26%
25 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Aprikosen-Aufstrich

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Für 1 Glas à 450 Gramm

150 g getrocknete Aprikosen
Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
250 g Magerquark
1/2 Tasse fettarme Milch

1.Aprikosen würfeln, mit Quark und Milch pürieren.
2.Mit Zitronensaft und -schale abschmecken. Der Aprikosen-Aufstrich hält sich gut verschlossen im Kühlschrank etwa eine Woche.

Pro Portion (auf 1 Brot)

156 Kilokalorien
7 g Eiweiß
1 g Fett 6%
29 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
reich an ß-Karotin

Extratipp
Durch die fruchteigene Süße in den Aprikosen kommt dieser Brotaufstrich ganz ohne Zucker aus. Schmeckt auch mit Trockenpflaumen köstlich.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Beeren-Konfitüre

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Für 3 Gläser à 450 Gramm

1 kg gemischte Beeren, verlesen und geputzt
350 g Fruchtzucker
1 Beutel Gelierpulver 3:1

1.Beeren in einen Kochtopf geben. Mit Fruchtzucker verrühren, das Gelierpulver unter Rühren einstreuen. Alles unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.
2.Die Konfitüre kochend heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen. 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann richtig herum drehen und abkühlen lassen.

Pro Portion (auf 1 Brot)

153 Kilokalorien
4 g Eiweiß
1 g Fett 6%
32 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kichererbsencreme

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Für 1 Glas à 450 Gramm

1 kleine Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
1/4 TL Cayennepfeffer
1 EL Erdnüsse
1-2 abgezogene Knoblauchzehen
100 ml kalte Gemüsebrühe
1 TL Salz
3 EL Zitronensaft

1.Kichererbsen abtropfen lassen. Zusammen mit der Knoblauchzehe, Salz, Cayennepfeffer, Erdnüssen und Gemüsebrühe pürieren.
2.Mit Zitronensaft abschmecken. Die Creme hält sich verschlossen im Kühlschrank etwa eine Woche.

Pro Portion (auf 1 Brot)

140 Kilokalorien
5 g Eiweiß
1 g Fett 6,5%
26 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
reich an Fe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Gemüse-Quark-Aufstrich

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Für 1 Glas à 450 Gramm

1 Möhre
1 Bund glatte Petersilie
2 Stangen Bleichsellerie
Salz
1/2 Bund Radieschen
Pfeffer
250 g Magerquark
Edelsüß-Paprika

1.Das Gemüse putzen und sehr fein würfeln.
2.Mit Quark und gehackter Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika herzhaft abschmecken. Der Quark bleibt im Kühlschrank etwa drei Tage frisch.

Pro Portion (auf 1 Brot)

128 Kilokalorien
6 g Eiweiß
1 g Fett 7%
24 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Tomaten-Bulgur-Mix

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten + Zeit zum Abkühlen

Für 1 Glas à 450 Gramm

1 Zwiebel
1 EL Thymianblättchen 1 EL Pflanzenöl (oder 1 TL getrockneter Thymian)
75 g Bulgur
1/4 l Gemüsebrühe
350 g Tomaten
Cayennepfeffer
4 EL Tomatenmark
1-2 EL Zitronensaft

1.Zwiebel abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten.
2.Bulgur, gewürfelte Tomaten, Tomatenmark, Thymian und Brühe zugeben und 10 Minuten offen köcheln lassen, dabei häufig umrühren.
3.Abkühlen lassen und mit Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Der Tomaten-Bulgur-Mix hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Pro Portion (auf 1 Brot)

145 Kilokalorien
5 g Eiweiß
1 g Fett 6%
28 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
reich an SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Scharfer-Bulgur-Pilaw

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1 große Zwiebel
300 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
je 1 Msp Zimt und Kardamom
1 Chilischote
30 g Rosinen
150 g Bulgur
300 g Tomaten
1 EL Pflanzenöl
1 Bund glatte Petersilie

1.Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und mit der Chilischote fein würfeln. Zusammen mit dem Bulgur im Öl glasig dünsten.
2.Mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze und Rosinen zugeben und zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten garen.
3.Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Unter den fertigen Bulgur mischen, kurz mit erhitzen und alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion

377 Kilokalorien
10 g Eiweiß
6 g Fett 14%
68 g Kohlenhydrate
11 g Ballaststoffe
reich an Fe, Mg, Vit. B6, Vit. E, SPS

Extratipp
Bulgur (oder Burghul) sind vorgekochte, getrocknete und grob zerkleinerte Weizenkörner. Eine typisch arabische Getreidespezialität, die es mittlerweile auch bei uns zu kaufen gibt.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Zucchini mit Thunfisch-Couscous-Füllung

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

100 g Weizengrieß
Jodsalz
2 Zucchini (à 250 g)
weißer Pfeffer
1 Dose Thunfisch natur
1 Packung Tomatenstücke (370 g) (150 g Abtropfgewicht)
1/8 l Gemüsebrühe
2 EL Magerquark
1 Zweig Rosmarin
1 Ei (Klasse M)
2 EL geriebener Parmesan

1.Weizengrieß (Couscous) in eine Schüssel geben und nach Packungsanweisung zubereiten.
2.Zucchini halbieren, aushöhlen und das Fruchtfleisch würfeln.
3.Thunfisch abtropfen lassen und mit Couscous, Quark, Ei und Zucchinifleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse in die Zucchinihälften füllen.
4.Tomatenstücke, Gemüsebrühe und Rosmarin in eine ofenfeste Form geben und die Zucchini hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) zugedeckt 20 Minuten garen. Den Käse darüber streuen und ohne Deckel weitere 20Minuten garen.

Pro Portion

500 Kilokalorien
36 g Eiweiß
20 g Fett
43 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe
reich an Vit. D, Folsäure, Jod, Zink, Omega-3-Fettsäuren

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kichererbsenpolenta mit Schmorgurkenragout

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten + Zeit zum Abkühlen

1/2 l Gemüsebrühe
150 g fettarmer Naturjoghurt
150 g Kichererbsenmehl
2 TL Vollkornmehl
2 EL Pflanzenöl
Jodsalz
500 g Schmorgurken
Pfeffer
1 Zwiebel
2 EL gehackter Estragon
1 Knoblauchzehe

1.Die Gemüsebrühe erhitzen, das Kichererbsenmehl zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Daumendick auf eine gefettete Platte streichen und auskühlen lassen.
2.In Rauten schneiden und in 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten je 5 Minuten goldgelb braten.
3.Gurken schälen, halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und in Scheiben schneiden.
4.Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, würfeln und im restlichen Öl glasig dünsten. Die Gurken zugeben und zugedeckt 5 Minuten schmoren.
5.Joghurt mit Mehl verrühren und unterrühren. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Estragon bestreuen.

Pro Portion

424 Kilokalorien
19 g Eiweiß
17 g Fett
48 g Kohlenhydrate
11 g Ballaststoffe
reich an Fe, Ca, Mg, Zink, Vit. B1, Vit. E, ß-Karotin

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Zucchini-Puffer mit Radicchio-Bohnen-Salat

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

300 g Zucchini
75 g fettarmer Naturjoghurt
1 Ei (Klasse M)
2 EL gehacktes Basilikum
3 EL Haferflocken
150 g Bohnenkerne (Flageolets) aus der Dose
Jodsalz
Pfeffer
1 kleiner Kopf Radicchio
Muskatnuss
5 EL Apfelsaft
1 EL Pflanzenöl
1 TL Honig
100 g Magerquark
1 EL Olivenöl

1.Zucchini putzen und grob raspeln. Ei und Haferflocken unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne 8 bis 10 Puffer braten und warm halten.
2.Quark-Joghurt-Gemisch mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
3.Bohnenkerne abspülen und abtropfen lassen. Radicchio putzen, waschen und in Streifen schneiden.
4.Saft, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl verrühren, Radicchio und Bohnen unterheben. Salat und Puffer mit dem Quark anrichten.

Pro Portion

316 Kilokalorien
18 g Eiweiß
16 g Fett
24 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
reich an Vit. B1, B2, B6, Folsäure, Fe, Ca, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Gemüse-Lasagne I

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL frische Oreganoblättchen (oder 1 TL getrockneter Oregano)
3 Stangen Bleichsellerie
250 g Brokkoli
Jodsalz
1 kleine Dose Anchovis (Abtropfgewicht 40 g)
Cayennepfeffer
8 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
1-2 Knoblauchzehen
1 Packung Tomatenpüree (500 g)
60 g geriebener Mozzarella

1.Gemüse putzen und kleinschneiden, Anchovis fein würfeln, Knoblauchzehe pellen und durchpressen. Das Tomatenpüree mit Anchovis, Knoblauch und Gewürzen pikant abschmecken.
2.In eine Gratinform zuerst etwas Tomatensauce gießen. Darüber abwechselnd je 2 Nudelplatten, Gemüse und Tomatensauce schichten. Die beiden oberen Schichten sollen Nudeln und Sauce sein.
3.Mit Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) 45 Minuten backen.

Pro Portion

400 Kilokalorien
23 g Eiweiß
9 g Fett 20%
55 g Kohlenhydrate
11 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, Folsäure, Fe, Zink, Ca, Mg, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Blumenkohl-Curry mit Putenfleisch

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

150 g Putenschnitzel
Pfeffer
1 kleiner Blumenkohl
1 TL Curry (nach Geschmack scharf oder mild)
3 Tomaten
1 Zwiebel
1/8 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
150 g fettarmer Naturjoghurt
1 Stück Ingwer (30 g)
3 EL Haferflocken
1 EL Pflanzenöl
1/2 Bund gehackter Koriander
Jodsalz

1.Das Fleisch schnetzeln. Blumenkohl putzen und zerteilen.
2.Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und alles fein hacken.
3.Das Öl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.
4.Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Curry im selben Topf kurz rösten, bis die Gewürze duften. Blumenkohl, Tomatenwürfel und Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt etwa 15 Minuten garen.
5.Joghurt mit Haferflocken verrühren und zusammen mit dem Fleisch unter den Blumenkohl heben. Einmal aufkochen lassen, abschmecken und vor dem Servieren mit Koriandergrün bestreuen.

Pro Portion

297 Kilokalorien
30 g Eiweiß
9 g Fett 27%
23 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe
reich an Fe, Zink, Vit. B1, B2, B6, C

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Chinapfanne mit Garnelen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

125 g Basmatireis
100 g Mungbohnensprossen
Jodsalz
1 EL Pflanzenöl
150 g Garnelen
3 EL Sojasauce
1 Stange Porree
1/2 Tasse Orangensaft
1 rote Paprikaschote
Pfeffer
250 g Austernpilze

1.Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2.Die Garnelen abspülen und trockentupfen. Das Gemüse waschen, putzen und mit den Austernpilzen in sehr feine Streifen schneiden. Sprossen waschen, verlesen und abtropfen lassen.
3.Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen 2 Minuten braten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen.
4.Im gleichen Fett das Gemüse unter ständigem Rühren etwa 5Minuten braten. Dann die Garnelen, Sojasauce und Orangensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einmal aufkochen lassen. Mit dem Basmatireis servieren.

Pro Portion

428 Kilokalorien
28 g Eiweiß
9 g Fett 19%
58 g Kohlenhydrate
11 g Ballaststoffe
reich an Vit. D, C, E, B1, B6, Fe, Mg, Jod, Zink, SPS

Extratipp
Diese Chinapfanne gelingt ausgezeichnet im Wok. An den hohen, schrägen Pfannenwänden verteilt sich die Hitze besonders gut.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kalbsschnitzel mit Paprikacreme

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

2 Zwiebeln
125 g kurze Vollkornnudeln (z.B. Penne)
2 rote Paprikaschoten
2 kleine Kalbsschnitzel (à 80 g)
1/8 l Gemüsebrühe
1 EL Vollkornmehl
Jodsalz
1 EL geriebener Parmesankäse
Pfeffer
1 EL Pflanzenöl
Zucker
1/2 Bund gehacktes Basilikum

1.Zwiebeln schälen und würfeln. Paprikaschoten putzen, die Haut mit dem Sparschäler abschälen, ebenfalls würfeln.
2.Zwiebel- und Paprikawürfel in der Gemüsebrühe zugedeckt 15 Minuten garen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3.Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
4.Die Kalbsschnitzel abspülen und trockentupfen. Mehl und Parmesan mischen und das Fleisch darin wenden. Im heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten.
5.Schnitzel, Nudeln und Sauce auf zwei Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen.

Pro Portion

423 Kilokalorien
30 g Eiweiß
10 g Fett 21%
50 g Kohlenhydrate
15 g Ballaststoffe
reich an Vit. B1, B6, C, E, Fe, Mg, Zink

Extratipp
Um größere Mengen Paprika zu häuten, grillen Sie die halbierten Schoten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Danach für einige Minuten ein nasses Küchentuch darauf legen, und die Haut lässt sich besonders leicht abziehen.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kabeljaufilet auf Ingwergemüse

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

2 Kabeljaufilets à 150 g
1 Fenchelknolle
2 EL Zitronensaft
1 Stück Ingwer (etwa 30 g)
Jodsalz
1 EL Olivenöl
Weißer Pfeffer
1/2 Tasse Gemüsebrühe
1/2 Salatgurke
2-3 EL Sojasauce
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
150 g Bulgur

1.Kabeljau waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2.Das Gemüse putzen, Gurke entkernen, alles in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
3.Öl in einem weiten Topf erhitzen, die Gemüsestreifen kurz andünsten, Gemüsebrühe und Ingwer zugeben und den Fisch darauf legen. Zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten, mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.
4.Gleichzeitig den Bulgur in Salzwasser 15 Minuten garen, abgießen und mit dem Fisch und dem Gemüse anrichten.

Pro Portion

504 Kilokalorien
39 g Eiweiß
8 g Fett 14%
65 g Kohlenhydrate
19 g Ballaststoffe
reich an Fe, Zink, Mg, Vit. C, D, E, ß-Karotin, Jod, Omega-3-Fettsäuren

Extratipp
Lassen Sie Ingwer und Sojasauce weg und bestreuen Sie stattdessen das Gemüse nach dem Garen mit reichlich Mittelmeerkräutern und etwas Parmesan. Schmeckt wie in Italien!

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kräuterfisch aus der Folie

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

2 Lengfischfilets à 150 g (oder Seelachsfilets)
400 g neue Kartoffeln
1/2 Salatgurke
3 TL Pflanzenöl
1 Apfel
Jodsalz
4 EL Apfelsaft
Pfeffer
1 TL geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
je ein Bund Dill, glatte Petersilie und Kerbel
1 TL rosa Pfefferkörner
1 Zitrone mit unbehandelter Schale

1.Fischfilets waschen und trockentupfen. Zwei große Stücke Alufolie mit Öl bepinseln und je ein Filet darauf legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit den gewaschenen und grob gehackten Kräutern belegen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und auf die Kräuter legen.
2.Die Alufolie gut verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) etwa 15 Minuten garen.
3.Kartoffeln in Salzwasser garen.
4.In der Zwischenzeit Gurke und Apfel schälen. Die Gurke in feine Scheiben hobeln, den Apfel in dünne Spalten schneiden.
5.Aus Apfelsaft, dem restlichen Öl, Meerrettich, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, Apfel und Gurke unterheben und mit rosa Pfeffer bestreuen. Kartoffeln und Salat zum Fisch servieren.

Pro Portion

395 Kilokalorien
34 g Eiweiß
9 g Fett 20,5 %
42 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
reich an Vit. B6, E, D, Folsäure, Jod, Omega-3-Fettsäuren

Extratipp
Die meisten Kartoffelprodukte haben einen ungünstigen GLYX.
Ausnahme: neue Kartoffeln! Sie haben einen Wert von 57.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Pikanter Bohnensalat

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

250 g grüne Bohnen
100 ml Tomatensaft
Jodsalz
1/2 kleine Chilischote
3 Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 EL Pinienkerne
1 kleine Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot

1.Grüne Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten bissfest garen.
2.Tomaten achteln, Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden, weiße Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
3.Tomatensaft, fein gewürfelte Chilischote, gepresste Knoblauchzehe und Salz verrühren und die Salatzutaten unterheben.
4.Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, über den Salat streuen. Das Knäckebrot dazu servieren.

Pro Portion

343 Kilokalorien
20 g Eiweiß
7 g Fett 6%
49 g Kohlenhydrate
17 g Ballaststoffe
reich an K, Mg, Fe, Vit. B1, B6, Folsäure

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Reissalat mit Shrimps

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten + Zeit zum Abkühlen

125 g Basmatireis
1 Karambole (Sternfrucht)
Jodsalz
1 kleiner Römersalat
250 g Champignons
150 g Dickmilch
1 EL Pflanzenöl
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
2 EL gehackter Sauerampfer
100 g Shrimps

1.Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen.
2.Champignons putzen, halbieren und im Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und so lange weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3.Shrimps abspülen und abtropfen lassen. Die Karambole in mundgerechte Stücke schneiden. Den Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Alles mischen und auf zwei Tellern verteilen.
4.Dickmilch mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerampfer verrühren und auf dem Reissalat verteilen.

Pro Portion

396 Kilokalorien
21 g Eiweiß
8 g Fett 18%
57 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
reich an Vit. D und E, Zink, Jod

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Gefüllte Tomate und Gurke mit Bulgur

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten + Zeit zum Abkühlen

100 g Bulgur
100 g gekochter Schinken
Jodsalz
Pfeffer
4 mittelgroße Tomaten (etwa 300 g)
Einige Salatblätter
200 g fettarmer Naturjoghurt
1/2 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund gehacktes Basilikum

1.Bulgur in 200 Milliliter Salzwasser 15 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.
2.Von den Tomaten den Deckel abschneiden, mit einem Teelöffel aushöhlen, das Fruchtfleisch würfeln. Die Gurke längs halbieren und die Kerne herauskratzen, jede Hälfte in drei Teile schneiden.
3.Petersilie hacken, gekochten Schinken würfeln. Bulgur, Petersilie, Schinken und Tomatenwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten und Gurkenstücke füllen. Alles auf den Salatblättern anrichten.
4.Joghurt, gepresste Knoblauchzehe, Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren und dazu reichen.

Pro Portion

316 Kilokalorien
20 g Eiweiß
5 g Fett 14%
46 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe
reich an K, Ca, Mg, Fe, Zink, Vit. B1, B6, Folsäure,
SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Frühlingsrohkost mit Pumpernickelcroûtons

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1 Kohlrabi
1/2 Tasse Orangensaft
2 Möhren
Jodsalz, Pfeffer
1 Apfel (mit roter Schale)
1 EL Pflanzenöl
1 kleine Zucchini
2 Scheiben Pumpernickel
1 Bund Radieschen
1 Hand voll Kerbelblättchen

1.Kohlrabi und Möhren schälen und grob raspeln. Den Apfel mit Schale und die Zucchini ebenfalls grob raspeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
2.Orangensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Rohkost darin marinieren.
3.Pumpernickel im Toaster knusprig rösten und würfeln. Croutons und Kerbelblättchen erst am Tisch über die Rohkost streuen.

Pro Portion

257 Kilokalorien
8 g Eiweiß
6 g Fett 21%
40 g Kohlenhydrate
12 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, E, ß-Karotin, Folsäure, Fe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Roastbeefsalat mit Joghurt-Remoulade

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1/2 Eisbergsalat
2 TL Kapern
1/2 Salatgurke
1 Hand voll Kräuter
100 g Champignons
200 g fettarmer Naturjoghurt
100 g Roastbeef-Aufschnitt
Jodsalz, Pfeffer
1 Gewürzgurke
2 Roggenbrötchen

1.Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke und Champignons putzen und in Scheiben, das Roastbeef in Streifen schneiden. Die Salatzutaten locker mischen.
2.Gewürzgurke, Kapern und Kräuter hacken; mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Unter den Salat heben, mit Brötchen servieren.

Pro Portion

322 Kilokalorien
26 g Eiweiß
6 g Fett 17%
40 g Kohlenhydrate
8 g Ballststoffe
reich an Folsäure, Vit. B12, Fe, Zink

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Szegediner Fischauflauf

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1 rote Paprikaschote
200 g fettarmer Naturjoghurt
1 kleine Dose Sauerkraut (285 g Abtropfgewicht)
1 EL Tomatenmark
2 EL Haferflocken
200 g Seelachsfilet
2 TL Edelsüß-Paprika
1 EL Zitronensaft
400 g neue Kartoffeln
Jodsalz
1/2 Bund gehackte Petersilie
weißer Pfeffer

1.Paprikaschote in mundgerechte Stücke schneiden, Sauerkraut abtropfen lassen. Seelachs waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2.Alle Zutaten in eine ofenfeste Form füllen. Joghurt, Tomatenmark, Haferflocken und Edelsüß-Paprika verrühren, mit Salz und Pfeffer sehr pikant abschmecken und auf dem Auflauf verteilen.
3.Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten garen.
4.Gleichzeitig die Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen, mit Petersilie bestreuen und zum Auflauf reichen.

Pro Portion

334 Kilokalorien
30 g Eiweiß
4 g Fett 11%
40 g Kohlenhydrate
12 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, Folsäure, Mg, Ca, Jod, Zink, Omega-3-Fettsäuren, SPS

Extratipp
Besonders mildes und bekömmliches Sauerkraut erhalten Sie in den Wintermonaten in Naturkostläden und Reformhäusern direkt vom Fass.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Rucola-Linsen-Salat

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten + Zeit zum Abkühlen

50 g rote Linsen
150 ml Kefir
1/4 l Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl
125 g Rucola
Jodsalz
1 rote Zwiebel
Cayennepfeffer
1 Birne
2 Scheiben Pumpernickel

1.Linsen in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.
2.Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
3.Alle Salatzutaten locker mischen. Kefir und Öl verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dressing und Pumpernickel zum Salat reichen.

Pro Portion

312 Kilokalorien
14 g Eiweiß
5 g Fett 14,5%
50 g Kohlenhydrate
11 g Ballaststoffe
reich an Folsäure, ß-Karotin, Mg, Ca, Fe,
Zink

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Überbackene Haferpfannkuchen mit Poreefüllung

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten + 20 Minuten zum Quellen

1/4 l fettarme Milch
500 g Porree
100 g Haferflocken
5 EL Apfelsaft
2 Eier (Klasse M)
Pfeffer
Jodsalz
2 TL Pflanzenöl
1 kleiner Apfel
40 g geriebener Mozzarella

1.Milch, Haferflocken, Eier und eine Prise Salz verquirlen. 20 Minuten quellen lassen.
2.Den Apfel waschen und fein würfeln.
3.Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Im Apfelsaft dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Apfelwürfel unterheben.
4.Aus dem Pfannkuchenteig in einer beschichteten Pfanne vier Pfannkuchen ausbacken, dabei die Pfanne jedesmal mit etwas Öl auspinseln.
5.Die Pfannkuchen mit Porree füllen, aufrollen und in eine ofenfeste Form legen. Mit Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) 5 bis 8 Minuten überbacken.

Pro Portion

525 Kilokalorien
26 g Eiweiß
22 g Fett 37%
54 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
reich an Vit. B1, B2, B6, E, Ca, Mg, Fe, Zink

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kichererbsen-Gemüse-Suppe

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1 kleine Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
100 g magerer Kasseler-Aufschnitt
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
1/2 l Gemüsebrühe
1 rote oder gelbe Paprikaschote
Jodsalz, Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
Tabasco
1/2 Bund glatte Petersilie

1.Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2.Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und würfeln. Paprikaschote und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Frühlingszwiebel in Ringe, Paprika und Kasseler-Aufschnitt in Streifen schneiden.
3.Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl glasig dünsten. Brühe, Kichererbsen und Paprika zugeben und 5 Minuten garen.
4.Frühlingszwiebeln in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Kasselerstreifen zugeben, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco herzhaft abschmecken. Mit Petersilienblättchen bestreuen.

Pro Portion

320 Kilokalorien
21 g Eiweiß
11 g Fett 30%
32 g Kohlenhydrate
12 g Ballaststoffe
reich an Vit. B1, B6, C, E, ß-Karotin, Fe, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Grüne Minestrone mit Graupen

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

100 g Graupen
1/2 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1/2 Staude Mangold (250 g)
1 Knoblauchzehe
3 Stangen Bleichsellerie
1 EL Olivenöl
1 kleine Zucchini
1 TL Rosmarinnadeln (frisch oder getrocknet)
2 EL geriebener Parmesankäse
1/2 Bund gehacktes Basilikum

1.Graupen auf einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt.
2.Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Graupen, Rosmarin und Gemüsebrühe zugeben und etwa 20 Minuten garen.
3.Mangold putzen und in Streifen schneiden, Bleichsellerie in Scheibchen schneiden, Zucchini würfeln.
4.Das Gemüse zu den Graupen geben und 5 Minuten weiter garen. Mit Parmesan und Basilikum bestreuen.

Pro Portion

328 Kilokalorien
13 g Eiweiß
10 g Fett 27%
44 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe
reich an Ca, Mg, Fe, SPS

Extratipp
Bei der Zubereitung dieser italienischen Spezialität können Sie je nach Jahreszeit und Angebot die Gemüsezutaten verändern. Für zwei Portionen Suppe verwenden Sie insgesamt etwa 500 Gramm Gemüse.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Rotweinbirnen mit Zimt-Joghurt

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten + Zeit zum Abkühlen

2 feste Birnen
100 g fettarmer Naturjoghurt
100 ml Rotwein
1 TL Fruchtzucker
100 ml Apfelsaft
1/2 TL Zimt
1 Nelke
1 EL gehackte Haselnüsse
1 EL Honig

1.Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2.Rotwein, Apfelsaft, Nelke und Honig aufkochen und die Birnen darin etwa 5 Minuten dünsten. Im Sud abkühlen lassen.
3.Joghurt mit Fruchtzucker und Zimt verrühren, mit den Nüssen bestreuen und zu den Birnen servieren.

Pro Portion

169 Kilokalorien
3 g Eiweiß
4 g Fett 21%
27 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Apfelsorbet

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten
+ Zeit zum Abkühlen und Gefrieren

2 kleine Äpfel
1 EL Honig
1/8 l Apfelsaft

1.Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und würfeln. Mit Saft und Honig in einen Topf geben und etwa 8 Minuten dünsten.
2.Abkühlen lassen und mit einem Schneidstab pürieren. 2 Stunden in die Tiefkühltruhe stellen, wieder pürieren und zurück in die Tiefkühltruhe stellen.
3.Vor dem Servieren noch einmal pürieren und mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen.

Pro Portion

133 Kilokalorien
1 g Eiweiß
1 g Fett 7%
30 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
reich an K

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Orangengelee

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Zeit zum Abkühlen

3 Blatt weiße Gelatine
1 Zitrone
4 Orangen
2 TL Agavendicksaft

1.Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2.Zwei der Orangen filetieren und auf zwei Schälchen verteilen. Die restlichen Orangen und die Zitrone auspressen (es sollte ein Viertel Liter Saft sein).
3.Einen Teil des Saftes erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Mit dem restlichen Saft mischen, mit Agavendicksaft süßen und über die Orangenfilets gießen. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Pro Portion

179 Kilokalorien
5 g Eiweiß
1 g Fett 5%
34 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, K, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Exotischer Obstsalat

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

100 g blaue Weintrauben
1 Limette
2 Feigen
je 1 Msp gemahlener Kardamom und Zimt
1 Birne
2 Grapefruits
1 EL Pistazien
4 getrocknete Datteln

1.Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden, die Grapefruit eventuell filetieren.
2.Die Limette auspressen, den Saft mit den Gewürzen verrühren und unter das Obst heben.
3.Pistazien hacken und darüber streuen.

Pro Portion

313 Kilokalorien
4 g Eiweiß
4 g Fett 11,5 %
58 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, K, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Joghurt-Parfait mit Kirschen

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten + Zeit zum Abkühlen

2 Blatt weiße Gelatine
1 EL Zitronensaft
100 g Kirschen
2 TL Kakao
200 g fettarmer Naturjoghurt
1 Zweig Zitronenmelisse
1 EL Agavendicksaft

1.Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kirschen entkernen, klein schneiden und mit Joghurt und Säften verrühren.
2.Die Gelatine bei milder Hitze auflösen und unter die Creme rühren. In Parfait-Förmchen oder Tassen füllen und etwa 1 Stunde in die Tiefkühltruhe stellen.
3.Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Parfaits auf Teller stürzen. Mit Kakao bestäuben und mit der Melisse garnieren.

Pro Portion

104 Kilokalorien
6 g Eiweiß
2 g Fett 17%
14 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
reich an Ca, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Quark-Soufflé mit Heidelbeeren

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1 Ei (Klasse M, Eigelb und Eiweiß getrennt)
75 g Magerquark
1 EL gemahlene Mandeln
1 EL Honig
200 g TK-Heidelbeeren
1/2 Vanilleschote
1/2 TL Honig

1.Eigelb mit Honig und Vanillemark schaumig schlagen. Nacheinander Quark, Mandeln und steif geschlagenes Eiweiß unterheben.
2.Die Masse in zwei gefettete Förmchen füllen und im Wasserbad im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten backen.
3.Beeren waschen, verlesen und pürieren. Das Püree mit Honig süßen und auf zwei Teller verteilen, die Soufflés daneben anrichten.

Pro Portion

183 Kilokalorien
10 g Eiweiß
7 g Fett 34%
19 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
reich an SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Paprikaschiffchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1 kleiner Ziegenfrischkäse
(40 g, z.B. Picandou)
1 Bund Schnittlauch
Jodsalz
200 g Magerquark
Pfeffer
1 Möhre
2 Paprikaschoten (rot und gelb)

1.Den Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken. Quark, geraspelte Möhre und Schnittlauchröllchen untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2.Paprikaschoten waschen, putzen und längs in sechs Stücke schneiden.
3.Die Quarkmasse mit einem Teelöffel in die "Schiffchen" füllen. Einfach aus der Hand snacken!

Pro Portion

157 Kilokalorien
15 g Eiweiß
5 g Fett 28,6 %
10 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, E, ß-Karotin, Folsäure

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Pumpernickel-Türmchen

Zutaten für 2 Personen:

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

125 g Hüttenkäse
1/2 Bund Dill
1 EL körniger Senf
12 Pumpernickeltaler

1.Den Hüttenkäse mit Senf und gehacktem Dill verrühren, dabei einige Dillzweige beiseite legen.
2.Senf-Creme auf die Pumpernickeltaler streichen und je drei Taler aufeinander setzen. Die Türmchen halbieren und mit je einem Dillzweig verzieren.

Pro Portion

211 Kilokalorien
13 g Eiweiß
4 g Fett 17%
30 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Rohkost mit Dips

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

400 g gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Möhren, Salatgurke, Staudensellerie, Fenchel)
1/2 Beet Kresse
Jodsalz
Pfeffer
1 kleiner Pfirsich
150 g fettarme Dickmilch
1 EL gemahlene Mandeln
150 g Magerquark Cayennepfeffer
1 EL Kapern
1-2 TL geriebener Meerrettich (Glas)

1.Das Gemüse putzen und in große Stifte schneiden.
2.Dickmilch mit Quark verrühren und die Menge teilen. Eine Hälfte mit Kapern, Meerrettich und Kresse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3.Die andere Hälfte mit dem fein gewürfelten Pfirsich, Mandeln, Salz und Cayennepfeffer würzen.

Pro Portion

200 Kilokalorien
16 g Eiweiß
6 g Fett 27%
19 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
reich an Vit. C, Folsäure, Ca, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Tomaten-Drink

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

2 Tomaten
Jodsalz
1/4 l Kefir Pfeffer
100 ml Tomatensaft
Tabasco
1 Zweig Basilikum

1.Die Tomaten waschen, von Kernen befreien und fein würfeln.
2.Kefir mit Tomatensaft, Tomatenwürfeln und gehacktem Basilikum verrühren, mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

Pro Portion

65 Kilokalorien
5 g Eiweiß
0 g Fett
8 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
reich an Lykopin (SPS)

Extratipp
Tabasco ist eine sehr scharfe Würzsauce aus Cayennepfeffer und sollte daher sehr vorsichtig dosiert werden.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Knäcke-Snack

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1 Bund Radieschen
Jodsalz
300 g fettarmer Naturjoghurt
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
4 Scheiben Knäckebrot

1.Die Radieschen waschen und vierteln. Joghurt mit Schnittlauchröllchen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2.Das Knäckebrot zerbröckeln und mit den anderen Zutaten schichtweise in zwei Schälchen anrichten.

Pro Portion

165 Kilokalorien
8 g Eiweiß
3 g Fett 16%
25 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
reich an Ca

Extratipp
Wenn Sie es süß lieben, schichten Sie das Knäckebrot mit selbst gerührtem Fruchtquark in die Schälchen.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Müsli-Riegel

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Für 20 Stück

2 EL Honig
200 g Haferflocken
2 EL Zucker
50 g gehackte Mandeln
50 g halbbittere Kuvertüre
2 Eiweiß (Klasse M)
200 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen und Pflaumen)

1.Honig, Zucker, grob gehackte Kuvertüre und fünf Esslöffel Wasser unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Kuvertüre geschmolzen ist.
2.Die Trockenfrüchte fein würfeln und mit Haferflocken und Mandeln in eine Schüssel geben. Nacheinander das Eiweiß und die abgekühlte Kuvertüre-Mischung unterheben.
3.Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem etwa 20 mal 30 Zentimeter großen Quadrat formen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft: 140 °C/Gas: Stufe 1) 30 Minuten backen.
4.Auf dem Blech abkühlen lassen und in 20 Riegel schneiden.

Pro Portion

102 Kilokalorien
3 g Eiweiß
2 g Fett 18%
17 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
reich an Mg, SPS

Extratipp
Die Müsliriegel halten sich, einzeln in Cellophan gewickelt, etwa zwei Wochen - wenn sie nicht vorher schon aufgenascht werden.

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kürbiskern-Kracher

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten
+ Zeit zum Quellen und Abkühlen

Für 1 Backblech (etwa 10 Portionen)

125 g Haferflocken
11/2 TL Jodsalz
125 g Weizenvollkornmehl
Fett für das Backblech
100 g Kürbiskerne

1.Haferflocken, Mehl und 400 Milliliter Wasser verrühren und 30 Minuten quellen lassen.
2.Die Kürbiskerne grob hacken und zusammen mit dem Salz unterrühren. Auf ein gefettetes Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 160 °C/Gas: Stufe 3) 1 Stunde backen.
3.Abgekühlt in Stücke schneiden oder brechen und in Blechdosen lagern.

Pro Portion

145 Kilokalorien
5 g Eiweiß
6 g Fett 37%
17 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
reich an Mg, Fe, SPS

zurück zu den Glyx-Rezepten >>>

Kirsch-Schoko-Kuchen

Zutaten (für 20 Portionen)
2 Eier
90 g Buchweizenmehl
60 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
125 g Zucker
100 geriebene Blockschokolade
1 gehäufter EL Kakaopulver
1 TL Zimt
150 g Joghurt (1,5% Fett)
500 g Süßkirschen (Glas)

Zubereitung
Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Backblech mit Backpapier belegen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Mehle mit dem Backpulver mischen.

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Bitterschokolade, das Kakaopulver, die Mehl-Backpulver-Mischung, den Zimt und den Joghurt zugeben.

Das Eiweiß vollständig unterheben. Den Teig auf dem Backpapier gleichmäßig verstreichen und die Kirschen auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren in Rauten schneiden.

Nährwerte pro Portion
120 kcal, 3g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung
Man kann auch die Eier ganz verwenden.

Windbeutelchen mit Mokkaquark

Zutaten für etwa 40 Stück:

Für den Brandteig:
40 g butter
Salz 1 EL Vanillzucker
125 g Mehl
3 Eier
Backpapier für das Blech

Für die Füllung:
400 g Magerquark, 10%
2-3 TL Instant-Kaffeepulver
2 TL Kaffeelikör nach Belieben
2 EL brauner Zucker
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung ca. 45 Min., Backen 20 Min.:

Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
In einem Topf 1/8 l Wassr mit der Butter, 1 Pr. Salz und dem Vanillezucker aufkochen lassen. Das Mehl auf einmal hineinschütten und unterrühren, bis sich ein Teigkloß gebildet hat.
Den Teig dann vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und ein Ei nach dem anderen mit den Schneebesen des Handrührgerätes unter den Teig mengen. Das nächste Ei immer erst dazugeben, wenn im Teig keine Eispuren mehr zu sehen sind.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und walnußgroße Tupfen auf das Blech spritzen. Die Windbeutelchen im Ofen in 20 Min. goldbraun backen. Dabei eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

Die warmen Windbeutelchen mit einer Küchenschere aufschneiden, damit der Dampf entweichen kann.
Für die Füllung den Quark mit dem Kaffeepulver, nach Balieben dem Likör sowie dem Zucker schaumig schlagen und mit einem Spritzbeutel in die Windbeutelchen füllen. Die Windbeutel mit Puderzucker bestäuben. Sie schmecken ganz frisch am besten.

Pro Stück:
35 kcal
2 g Eiweiß
1 g Fett = 25,8 %
3 g Kohlenhydrate

Kokostraum

Ergibt 12 Stücke
Zubereitungszeit: ca. 45 min
Backzeit ca. 50 min.

Für die Streusel:
1 EL Zucker
1/2 TL Citroback
1 EL geh. Mandeln
1 EL Kokosraspel

Für den Teig:
3 Eier
320g Zucker
180 ml Buttermilch
130g Joghurt 1,5% F
1 Päck. Bourbon Vanillezucker
1/4 TL Salz
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
280 g Mehl

Für die Glasur:
2 EL Puderzucker
470g Sahne 30% Fett
30 g Kokosraspel

1. Für die Streusel alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Springform dm 26 cm mit Backpapier auslegen.
2.Für den Teig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Den Zucker mit dem Eigelb schaumig schlagen.
3. Die Buttermilch, den Joghurt und Vanillezucker zufügen. Die restlichen Zutaten nacheinander zugeben und gut miteinander verrühren.
4. Den Eischnee unterheben und den Teig in die Springform gießen und glatt streichen.
5. Die Streusel darüber krümeln und auf der mittleren Schiene ca. 50 min. Backen.
6. Für die Glasur den Puderzucker in eine Schüssel sieben. Die Sahne dazugeben und alles zu einer cremigen Masse schlagen. Den Kuchen damit bestreichen und die Kokosraspeln darüber streuen.

Nährwert: ca. 280 kcal, 7gr.Fett --40% Entweder die Sahne halbieren, oder 200g Sahne und 300g Joghurt 1,5% verwenden, dann hat der Kuchen 29,95%.

Zucchinikuchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 1 kleine Kastenform von 20 cm Länge:

200 g Zucchini
200 g Mehl
80 g Maismehl
1 Pr. Salz
1/2 TL Zimt
1 Pr. Nelkenpulver
10 g frische Hefe
80 g Zucker
50 g gem. Walnüsse
25 g Pinienkerne
50 g Rosinen
75 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
Fett und Mehl für die Form

Zubereitung ca. 30 Min., Gehen 40 Min., Backen 60 Min.:

Die Zucchini waschen, schälen und raspeln. Mit Mehl, Maismehl, Salz, Zimt und Nelken mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit 1 TL Zucker, 5 EL lauwarmem Wasser und etwas Mehl verrühren. Zugedeckt 10 Min. gehen lassen.

Walnüsse mit den Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit den übrigen Zucker und den Rosinen zum Mehl geben und alles 5 Min. durchkneten. Zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig einfüllen, im Ofen 1 Std. backen.

Für den Guß den Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren und auf den Kuchen streichen.

Bei 18 Scheiben pro Scheibe:
125 kcal
2 g Eiweiß
3 g Fett = 21,6 %
23 g Kohlenhydrate

Zwetschgenkuchen mit Streusel

Reicht für 24 Stücke
Pro Stück: 126 kcal, 2 g Fett = 14,28 %

Für den Teig:
300 g Mehl
1/2 Päckchen Trockenhefe
1 EL Zucker
1 Prise Salz
1/8 l fettarme Milch (1,5 %)
100 g Magerjoghurt
1 Ei

Für den Belag:
4 Scheiben Zwieback mit Kokos a 20 g
1 EL Mehl
50 g Zucker
abger. Schale von 1 kleinen unbehand. Zitrone
50 g Butter oder Pflanzenmargarine
1,7 kg Zwetschen
100 g Sanddornsirup

Mehl mit der Hefe, dem EL Zucker und Salz mischen.
Milch zusammen mit Joghurt leicht erwärmen, das Ei verquirlen. Joghurtmilch und Ei zur Mehlmischung geben und mit dem Knethaken des Handrührgeräts 5 Min durchrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 60 Min gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Für den Belag den Zwieback in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel verschließen und den Zwieback mit der Nudelrolle fein zerkleinern.

Die Zwiebackbrösel mit dem Mehl und der Zitronenschale mischen. Das Fett zerlassen, aber nicht bräunen und zur Zwiebackmischung geben. Alles mit einer Gabel zu Streuseln vermischen.

Die Zwetschen waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen. Backblech mit Backtrennpapier auslegen und den Teig darauf ausrollen, dabei einen etwa fingerbreiten flachen Rand hochdrücken. Den Teigboden mit dem Sanddornsirup bestreichen, Zwetschen schuppenförmig auf den Teigboden legen und die Streusel darüber verteilen.

Das Backblech in den kalten Ofen auf die mittl. Schiene schieben und den Kuchen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2-3) etwa 45 Min. backen.

Den Kuchen herausnehmen und noch heiß mit dem restl. Zucker bestreuen.

Brötchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

25 g Hefe
400 ml lauwarmes Wasser
1 Ei
1 EL Öl
Salz
2 Hände voll All-Bran-Flakes
1 Hand voll gehackte Walnüsse, kann aber auch durch geriebene Karotten ersetzt werden
ca. 300 gr. Mehl (deswegen Zirka-Angabe, da der Teig eine Konsistenz haben soll, wie fertiger Milchreis)

Teig herstellen und 30. Min. gehen lassen. Brötchen auf ein Backblech setzen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Mit Kaffee bepinseln und bei 225 ° C ca. 15 Minuten backen.

Abwandlung:
1 Btl. Trockenhefe
400 ml lauw. Wasser
1 Ei
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz
50 gr. All Brain Flakes
40 gr. gehackte Walnüsse und
500 gr. Mehl

Wasser in eine Schüssel, die All Brain Flakes dazu geben und ca. 10 min. aufweichen lassen. Dann das Ei, Öl, Walnüsse und Salz zugeben und verrühren. Zuletzt die Hefe und Mehl unterrühren. Rest wie oben. Und es ergibt bei mir nun 12 Brötchen. Die Brötchen kann man nicht formen, man muss sie mit einem großen Löffel auf's Backblech setzen. Backzeit kann evtl. abweichen.

Haferflockenbrot schottisch

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

(für 2 Portionen)

Zutaten:

100 g Vollkorn-Haferflocken
200 ml Buttermilch
ca. 110 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)
1 gehäufter TL Salz
1 gehäufter TL Backpulver

Zubereitung:

Haferflocken und Buttermilch mischen und über Nacht quellen lassen.
Am nächsten Tag Buttermilch-Masse mit Mehl, Salz und Backpulver mischen und daraus einen Brotlaib formen und auf mit Haferflocken bestreuten
Backpapier im vorgeheitzten Backofen bei 180°C ca. 30 min.auf mittlerer Schiene backen.
---Schmeckt warm und pur oder mit Quarkaufstrich einfach köstlich!--
---Als Varianten kann auch Grahammehl Typ 1700 oder wahlweise Koriander,Kümmel oder Anis dazugegeben werden.---

Nährwerte:
403 kcal, 4,93 g Fett, 11,01 % Fett

Müsli-Stangen

(14 Stück)

Zutaten:

150 g 10-Früchtemüsli ohne Zucker
300 ml kochende Milch (0,3%Fett)
400 g Weizenvollkornmehl
2 Tüten Trockenhefe
1 gestrichener TL Meersalz
2 TL Honig
200 g Magerquark
40 g weiche Halbfettbutter
2-3 EL Milch (0,3 % Fett)
nach Belieben 1 TL Zimt

Zubereitung:

Das Müsli mit der kochenden Milch übergießen und ca. 30 min. quellen lassen.Das Mehl ggf. mit dem Zimt vermischen.Die Trockenhefe
untermischen,Salz,Honig,Quark und Butter sowie den Müslibrei nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten,evtl.noch etwas Milch
dazugeben.
An einem warmen Ort ca. 45 min. gehen lassen,auf dem bemehlten Tisch nochmals gut durchkneten,zu einer Rolle formen,in etwa 14 Stücke
schneiden und diese Stücke zu etwa 15 cm langen Stangen formen.
Mit Milch bestreichen,auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und an einem warmen Ort nochmals gehen lassen,bis sie etwa doppelt so hoch sind.
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf unterer Schiene ca. 30 min. backen.
---- Lassen sich auch prima einfrieren!---

Nährwerte:
etwa 300 kcal, 21 % Fett

Löffelbiskuit

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

nach einem Rezept von Johann Lafer

4 Eigelbe
50 g Puderzucker
Mark einer halben Vanilleschote

4 Eiweiß
80 g Zucker

150 g Mehl

Eigelbe und Puderzucker mit Vanillemark schaumig schlagen, Eiweiß mit Zucker sehr steif schlagen (während des Schlagens den Zucker portionsweise einrieseln lassen). Beide Massen zusammenschütten, Mehl darübersieben, vorsichtig unterheben. Mit einem Spritzbeutel Biskuits auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen, mit etwas Puderzucker bestäuben, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 15 bis 20 Minuten backen.

= 16 % Fettkalorien

Rosinenbrötchen

Für 10 Stück:

Zutaten:
200g Weizenvollkornmehl
300g Weizenmehl Type 1050
1 P. Trockenhefe
1 Kl Zucker
1/4 l fettarme Milch
75g zerlassene Margarine
2 EL Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Pr. Salz
2 EL Rum
150g Rosinen

Zubereitung:
Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten. Gut durchkneten. Den Teig gehen lassen, bis er doppelt so hoch ist. zehn gleich große Kugeln formen, auf ein Backblech setzen, etwas plattdrücken. Nochmals gehen lassen, anschließend auf mittlerer Schiene bei 200°C backen.

Nährwert: p. Stk. 230 kcal, 7g Fett = 27%

Maisbrot

Zutaten (für 12 Portionen)

60 g Butter
350 g feiner Maisgriess (Polenta)
2 Eier
500 ml Buttermilch
1 TL Salz
1 TL Natron
3 TL Backpulver

Zubereitung

Mit etwas Butter zunächst eine 20 cm-Auflaufform oder Backform einfetten. Die restliche Butter in der Mikrowelle schmelzen.
Eier verquirlen, dann nacheinander Buttermilch, geschmolzene Butter und Salz hinzufügen. Maisgriess nach und nach zugeben und am Besten von Hand rühren. Der Teig sollte nicht zu fest werden.
Backpulver in den Teig sieben. Natron in 1 EL Wasser auflösen und zur Teigmischung geben. Teig umrühren, dann in die Form gießen.
Bei 190°C im vorgeheizten Ofen ca. 20 - 30 min backen. Das Brot sollte anfangen zu bräunen und oben eine leichte Kruste mit Rissen bekommen. Warm essen!

Nährwerte pro Portion
194 kcal, 7g Fett, 32,47 Fett%

Beilagen
Ergibt ca. 12 Stücke. Dazu paßt Chili oder Salsa Roja.

Bemerkung
Mit nur 40 g Butter hat es genau 30 %, das habe ich allerdings noch nicht ausprobiert.

Apfel-Bananen-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)
1 Banane
1 Apfel
200 g Mehl
50 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
100 g brauner Zucker
2 TL Zimtpulver
1 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Muskatnußpulver
1 Msp. Salz
125 ml Buttermilch
50 g Joghurt
50 ml neutrales Öl (ich hab Maiskeimöl genommen)
1 Ei

Zubereitung
Backofen auf 190 Grad vorheizen.
Apfel schälen und grob raspeln, Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
Mehl, Backpulver, Natron, Zucker, Zimt, Ingwer, Salz und Muskat in einer Schüssel mischen.
In einer zweiten Schüssel Buttermilch, Öl, Ei, Apfel und Banane verquirlen.
Trockene Zutaten untermischen und alles gut durchmischen.
Teig in die gefettete oder mit Papierförmchen ausgelegte Form geben und ca. 20-25 min. backen.

Nährwerte pro Portion
Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung
Hab das Rezept durchgerechnet (allerdings ohne Gewürze - hatte keine Angaben). Es kam auf ca. 26 Fettprozent, also es ist sicher lowfett.
Wer will kann noch Rosinen untermischen, dafür habe ich allerdings dann keine Berechnungen.
Guten Appetit!!!

Mocca-Muffins

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Ergibt 18 Stück
Zubereitungszeit ca.15 Min.
Backzeit ca.20Min.
Ca.120 kcal * 4 g Fett * 30%

160 g Zucker
2 TL Backpulver
½ Tasse Espresso oder
lösl.Kaffeepulver
1Msp Zimt
½ TL Salz
2 Eier
240ml Milch (1,5%Fett)
140 g Joghurt (1,5%Fett)
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
100g Schokoraspel (Bitterschokolade)

Für die Glasur:
60 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Muffinblech mit Papierförmchen auslegen
2. Zucker, Backpulver, Kaffepulver,Zimt, Salz, Eier, Milch, Vanillezucker und den Joghurt gut miteinander verrühren, bis sich der Zucker restlos gelöst hat.
3. Das Mehl und die Schokoraspel unterrühren.
4. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und aufmittlerer Schiene 20 Min.backen.

Aprikosen-Muffins

Zutaten für 6 Stück:

6 getrocknete Aprikosen
1 EL Ahornsirup
1 Eigelb
60 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Pr. Salz
2 EL Sonnenblumenöl
50 g Buttermilch
1 EL Aprikosen- oder Mandellikör
100 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 Muffin-Form oder 12 Papier-Backförmchen (5cm)
Öl für die Muffin-Form

Zubereitung ca. 25 Min., Quellen 20 Min., Backen 20-30 Min.:

Die Aprikosen mit kochendem Wasser übergießen und 20 Min. quellen lassen. Abgießen, fein würfeln und mit dem Sirup vermischen.
Den Backofen auf 175° vorheizen. 6 Vertiefungen der Form einfetten oder jeweils 2 Backförmchen ineinandersetzen.
Eigelbe mit 50 g Zucker, Vanillezucker, Salz, Öl, Buttermilch und dem Likör verrühren. Mehl und Backpulver vermischen, schnell unterrühren. Aprikosen unterziehen.
Den Teig in die Vertiefungen der Form oder in die Backförmchen füllen und auf ein Backblech setzen. Im Ofen 20-25 Min. backen.
Muffins kurz abkühlen lassen, aus den Vertiefungen der Form lösen oder das Papier entfernen.

Pro Stjück:
190 kcal
3 g Eiweiß
4 g Fett = 19 %
35 g Kohlenhydrate

Möhrentörtchen

Zutaten für 8 Stück:

1 Möhre, 130 g
2 Eier
80 g Zucker
1 Pr. Nelkenpulver
1 Pr. Zimt
2 EL gehackte Mandeln
1 TL Backpulver
100 g Mehl
16 Papier-Backförmchen (5cm)
2 EL Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung ca. 20 Min., Backen 20 Min.:

Den Backofen auf 175 ° vorheizen. Jeweils 2 Förmchen ineinandersetzen und auf ein Backblech stellen.
Die Möhre schälen, waschen und fein raspeln. Die Eier trennen.
Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit dem zucker und 2 EL warmem Wasser hellcremig schalgen. Die Möhrenraspel unterrühren.
Nelkenpulver und Zimt mit den Mandeln, dem Backpulver und dem Mehl mischen, abwechselnd mit Dem Eischnee unter den Teig mengen. Den Teig sofort in die Förmchen umfüllen, im Ofen 20 Min. backen.
Die Törtchen auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Pro Stück:
120 kcal
3 g Eiweiß
3 g Fett = 22,5 %
20 g Kohlenhydrate

Aprikosen-Haferflocken-Muffins

Zutaten (für 18 Stück)

150 g reife Aprikosen
140 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier
400 g Joghurt
260 g Weizenvollkornmehl
100 g Haferflocken

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad erhitzen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen, Aprikosen entsteinen und in rosinengroße Stücke schneiden Zucker, Backpullver, Salz, Eier und Joghurt verrühren bis der Zucker sich aufgelöst hat. Mehl und Haferflocken und Aprikosenstücke unterrühren. Teig gleichmäßig verteilen auf die Muffinsförmchen auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 130 kcal, 2g Fett, 13,85 Fett%

Müsli-Muffins

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Ergibt 18 Stücke
Zubereitung ca.15 Minuten
Backzeit ca.25 Min.
Ca.140 kcal * 2g Fett

Zutaten:
140 g Zucher
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Ei
120 ml Milch (1,5%Fett)
300 g Joghurt (1,5%Fett)
260 g Vollkornmehl
180 g Früchtemüsli

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Muffinblech mit Papierförmchen ausfüllen
2. Den Zucker, Backpulver, Salz. Ei, Milch und den Joghurt gut miteinander verrühren, bis sich der Zucker gut gelöst hat. Nun das Mehl und das Früchtemüsli einrühren.
3. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und auf mittlerer Schiene 25 Min.backen

Blueberry Muffins

(ca. 12 Stück)

Zutaten:

500 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1/4 TL Salz
200 g Zucker
1 Ei
125 ml Orangensaft
2 EL Maiskeimöl oder geschmolzene Butter
1 TL Vanille-Extrakt
250 g Vanille-Joghurt (0,1 % - Pro Cult)
1 Tasse (a 250 ml) Heidelbeeren
1 EL brauner Zucker

Zubereitung:

Mehl,Backpulver,Natron,Salz und Zucker mischen.Ei mit dem Saft,Vanilleextrakt und Joghurt schaumig schlagen.
Beide Massen nur ganz kurz mischen.Beeren dazugeben und wieder kurz mischen.
Den Teig in eine Muffinbackform füllen und mit dem braunen Zucker bestreuen.
Bei 200°C etwa 15-18 min. backen.

Nährwerte:
222 kcal, 3,5 g Fett, 14,19 % Fett

Muffins mit Schokostückchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten (für 12 Portionen)
2 Eier
100 g Halbfettbutter
50 g Vollmilchschokolade
300 g Weizenmehl
100 g Zucker
10 g Backpulver (2 TL)
250 ml Milch 0,3%
5,5 g Finesse Bourbon Vanille Aroma (Dr. Oetker)
1 Prise Salz

Zubereitung
Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Die Butter bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen. Die Eier verquirlen, Butter, Milch und Vanillearoma dazugeben und unter die Mehlmischung rühren. Die grob gehackte Schokolade untermengen. Teig in das Muffinblech verteilen.
Bei 200° C (Umluft 180°C) ca. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion
194,5 kcal, 6g Fett, 27,76 Fett%

Datteltörtchen

Zutaten für 8 Törtchen:

100 g Datteln
2 kleine Eier
1 Pr. Salz
60 g Puderzucker
2 TL Rum nach Belieben
1/2 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
2 TL Zitronensaft
70 g Mehl
16 Papier-Backförmchen (5cm)
nach Belieben Puderzucker zum bestäuben

Zubereitung ca. 20 Min. Backen 20-25 Min.:

Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Datteln halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in möglichst kleine Würfel schneiden.
Die Eier trennen. Eiweiße mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit Puderzucker und nach Belieben dem Rum dickschaumig schlagen. Zitronenschale und -saft hinzufügen. Die Datteln und das Mehl unterrühren. Den Eischneee auf die Eigelbcreme geben und unterheben. Je 2 Papier-Backförmchen ineinandersetzen und auf ein Backblech stellen.
Die Biskuitmasse in die Förmchen verteilen und im Ofen 20-25 Min. backen.
Die Datteltörtchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben mit einem Hauch Puderzucker bestäuben.

Pro Stück:
70 kcal
1 g Eiweiß
2 g Fett = 25,7 %
13 g Kohlenhydrate

Quark-Rosinen-Muffins

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten (für 12 Portionen)
60 g Honig
1 Ei
60 g Sonnenblumenöl
50 ml Milch 1,5%
250 g Weizenmehl
200 g Magerquark
12 g Backpulver
100 g Rosinen
1 g Salz

Zubereitung
Backofen auf 200°C vorheizen. Papierförmchen in Muffinform einsetzen. Das Ei leicht verquirlen, mit Honig, Quark, Milch und Vanillearoma verrüren. Rosinen hinzugeben.
Mehl, Backpulver und Salz sieben und unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und 20 bis 25 Minuten backen. Einige Minuten abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Nährwerte pro Portion
180 kcal, 5,8g Fett, 29 Fett%

Fruchttörtchen

Zutaten (für 12 Portionen)
2 Stk. Eier
1/8 l Buttermilch
100 g Halbfettbutter
200 g Weizenmehl
100 g Zucker
3 EL Kokosraspeln
1 Dose Fruchtcocktail, Konserve

Zubereitung
Eier schaumig schlagen, löffelweise Zucker dazugeben, gut mitrühren. Danach Kokosraspel sowie das Mehl mit Backpulver vermischt zufügen. Anschließend zerlassene Buttter und Buttermilch einrühren. Die abgetr. Fürchte unterziehen. Den Teig in Papierbackförmchen füllen und im vorgeh. Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.

Nährwerte pro Portion
178 kcal, 5,4g Fett, 27,3 Fett%

Bemerkung
Schmecken super saftig!

Rosinenmuffins

Zutaten (für 12 Portionen)
60 g Halbfettmargarine
200 g Weizenmehl
5 g Zucker
20 g Vanillinzucker
10 g Backpulver
150 g Joghurt 0,1 % Fett
60 g Rosinen

Zubereitung
Mehl, Backpulver, Vanille-Zucker, Zucker mischen. Margarine und Joghurt untermischen gut vermengen.
Rosinen hinzufügen.
Ofen vorheizen. 20 - 25 Min. Backzeit.
Ober-/Unterhitze 180 - 200 °C.
Heißluft 160 - 180 °C.
Gas etwa Stufe 3.

Nährwerte pro Portion
104 kcal, 2,2g Fett, 19,04 Fett%

Grundrezept Muffins

Zutaten:

180 g Mehl
120 g Zucker oder andere Süße
2 TL Backpulver
1 TL Natron
1-2 Eier
180 g Vanille-Joghurt (0,1 % Fett) oder Buttermilch

Zubereitung:

Alles miteinander verrühren,nach Belieben Zutaten hinzugeben,in Muffinförmchen geben und bei 180°C ca. 15 min. backen.

Gesamt Nährwerte:
1373 kcal, 39 g Eiweiß, 16 g Fett, 263 g Kohlenhydrate (10,5 % Fett)

Schoko-Kirsch-Muffins

(für ca. 14 Portionen)

Zutaten:

300 g Mehl
1 1/2 EL Backpulver
180 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
2 EL Nesquik-Schokosirup
2 Eiweiß
ca. 50 ml Buttermilch
1 Glas Kirschen

Zubereitung:

Den Backofen auf 190°C vorheizen.
Mehl,Backpulver,Zucker,Vanillinzucker und Schokosirup gut miteinander vermischen.
Eiweiße hinzugeben,Kirschen abtropfen lassen und untermischen.
So viel Buttermilch hinzugeben,bis ein fester,glatter Teig entsteht.
Anschließend Muffinförmchen zu einem Viertel mit der Teigmasse füllen und die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 15-20 min. backen.

Nährwerte:
140 kcal, 1 g Fett, 6,43 % Fett

Himbeer-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)
1 Ei
200 ml Jogurt (fettarm) oder Buttermilch
180 g (Vollkorn)mehl
120 g Zucker
2 TL Backpulver
3 TL Grieß
Tiefkühlhimbeeren

Zubereitung
Alle Zutaten vermischen, in Muffinförmchen füllen und ca. 15 Min. bei 180° backen.

Nährwerte pro Portion
117 kcal, 1g Fett, 7,69 Fett%

Schokoladen-Brownies

Zutaten (für 18 Portionen)
30 g Sonnenblumenöl
100 g Kakaopulver
125 g Weizenmehl
200 g Magerquark
300 g Zucker
1/2 TL Backpulver
2 Eier
150 g Apfelmus
Puderzucker, zum Bestäuben
10 Tropfen Vanillearoma

Zubereitung
Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Backform (30 cm x 20 cm) leicht einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.
Mehl, Backpulver, Natron und Kakaopulver in eine große Schüssel sieben. Eier, Zucker, Vanillearoma, Öl, Quark und Apfelmus in einer großen Schüssel verrühren. Zum Mehl geben und gut unermischen. Den Teig in die vorbereitete Form geben und 30 Minuten backen, bis ein in die Mitte gesteckter Spieß beim Gartest ohne Teigreste herausgezogen werden kann.
Brownieplatte 5 Minuten in der Form ruhen lasen, dann auf ein Drahtgitter stürzen und ganz abkühlen lassen (der Teig fällt beim Abkühlen in der Mitte leicht ein). Brownieplatte mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Portion
134 kcal, 1,9g Fett, 12,76 Fett%

Käse-Schinken-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)
200 g Mehl
3 gestr. TL Backpulver
1 Ei
200 ml Milch 1,5 %
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
150 g DuDarfst-Käseraspel (2/3 in den Teig, 1/3 zum Bestreuen)
100 g Lachsschinken-Würfel

Zubereitung
Mehl und Backpulver Zutaten in einer, Milch und Ei in einer anderen Schüssel mischen. Zusammengeben und von Hand nur so lange rühren, bis vermischt. 2/3 der Käseraspel und die Schinkenwürfel unterheben.
In ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech füllen und mit dem restl. Käse bestreuen. Ca. 20 - 25 min bei 180° backen.

Nährwerte pro Portion
122 kcal, 3,9g Fett, 28,77 Fett%

Kirsch-Bananen-Muffins

(für ca. 15 Portionen)

Zutaten:

1 Ei
100 g Halbfettbutter
260 g Weizenmehl
130 g Zucker
7,5 g Backpulver
140 g Joghurt (0,1 % Fett)
2 Bananen
150 g Sauerkirschen, Konserve
1/2 TL Natron
80 ml Kirschsaft

Zubereitung:

Aus allen Zutaten -außer Bananen und Kirschen- einen Rührteig herstellen,Bananen zerdrücken und mit den Kirschen unterheben.
In Muffinförmchen geben und bei 180°C ca. 20-25 min. backen.
--Statt Kirschsaft gehört eigentlich Kirschlikör rein....
Wer mag,kann es ja probieren...:-) ---

Nährwerte:
149,62 kcal, 3,33 g Fett, 20,03 % Fett

Lemon-Muffins

Ergibt 18 Stück
Zubereitungszeit ca.15 Min.
Backzeit ca.20Min.
Ca.140 kcal * 4 g Fett * 26%

280 g Joghurt (1,5%Fett)
110 g Zucker
280 g Mehl
2 TL Backpulver
½ TL Salz
1Ei
60ml Pflanzenöl
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
1 Päckchen Citroback

Für die Glasur:
60 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Muffinblech mit Papierförmchen auslegen
2. den Joghurt und Zucker gut miteinander verrühren, bis sich der Zucker restlos gelöst hat.
3. Das Mehl, Backpulver, Salz, Ei, Öl, Vanillezucker und Citroback ebenfalls dazugeben und gründlich miteinander verrühren.
4. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und aufmittlerer Schiene 20 Min.backen.

Wenn ihr keine Lust und Zeit habt, Muffins nach Rezept zu backen, könnt ihr die kleinen Törtchen aus Backmischung herstellen. Ersetzt einfach das Fett durch die 1,2 fache Menge Joghurt und einen Löffel Grieß- besonders saftig und fruchtig werden diese Muffins, wenn ihr in jedes Förmchen noch 5 Blaubeeren, 3 Kirschen, 3 Würfelchen Apfel oder ein Stückchen rosa Grapefruit stippt.

Anisplätzchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 80 Stück:

3 Eier
250 g Puderzucker
2 Päckchen Vanillinzucker
1 Eiweiß
200 g Mehl
100 g Speisestärke
1 EL gem. Anis

Zubereitung:

Eier trennen, Eigelbe mit Puderzucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Mehl, Speisestärke und Anis mischen und unter die Schaummasse heben. Mit dem Teelöffel kleine Häufchen der Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Plätzchen vor dem Backen über Nacht in einen warmen Raum stehen lassen, damit sich eine Haut bildet.
Am nächsten Tag den Backofen auf 160° vorheizen und die Plätzchen ca 30 - 40 Minuten backen. Sie sollen dabei sehr hell bleiben.

Pro Stück
30 kcal
1 g Eiweiß,
0 g Fett,
6 g Kohlehyd.,
0 g Ballaststoffe,
8 mg Cholesterin

Meine Anmerkungen dazu:
ich habe zwei Bleche genommen, der Teig fließt, die Plätzchen sind lecker, meine Teigkleckse sind sehr klein ausgefallen und die Plätzchen sind hart.

Magenbrot I

Zutaten für 120 Stück:

500g Weizenmehl
500g Roggenmehl
500g Zucker
2 P. Backpulver
1 TL gem. Nelke (ich habe etwas mehr genommen)
1 TL gem. Zimt (ich habe etwas mehr genommen)
2 Eier
200 ml Milch
für den Guss:
300g Zucker
3 EL Kakaopulver
Backofen auf 180° vorheizen.

Zubereitung:

Beide Mehlsorten mit Zucker, Backpulver und den Gewürzen vermischen.
Die Eier und nach und nach soviel Milch hinzugeben, dass beim Durchkneten ein fester Teig entsteht.
Teig auf ein Backblech ausrollen und 15 bis 20 Minuten backen.
Noch warm das Gebäck in rautenförmige Stücke schneiden.
Für den Guss den Zucker mit Kakao und 12 EL Wasser aufkochen.
Die Rauten mit dem Guss bestreichen, trocknen lassen und in luftdichten Dosen kühl aufbewahren.
Vorsicht: den Guss nicht zu dick auftragen, sonst reicht er nicht.

Pro Stück:
57 kcal,
0,3 g Fett, = 5 % Fettkalorien,
13 g Kohlenhydrate

Apfelbrot

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:
750 g Äpfel
200 g Honig
450 g Weizenvollkornmehl
1 1/2 Päck. Backpulver
1 EL Kakaopulver
1 Msp. Zimtpulver
1 Msp. Vanillearoma
1 Msp. Nelkenpulver
200 g ganze Mandeln oder Haselnüsse
200 g Rosinen

Zubereitung:
Äpfel raspeln, mit Honig verrühren und über Nacht ziehen lassen. Danach mit allen übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten und in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Backzeit: 75 min bei 175 °

Magenbrot II

Zutaten:
250 g Honig
250 g Zucker
500 g Mehl
25 g Zwieback; gemahlen
1 TL Zimt
1/4 TL Nelkenpulver
50 g Orangeat; gewuerfelt
50 g Zitronat; gewuerfelt
50 g Haselnuesse; gehackt
1 1/2 TL Hirschhornsalz
125 ml Milch
Glasur:
300 g Zucker
100 ml Wasser
35 g Dunkle Schokolade

Zubereitung:

Honig und Zucker in einer Pfanne unter Ruehren auf 60 Grad erwärmen (unbedingt mit Thermometer prüfen). Alle restliche Zutaten - ausser Hirschornsalz und Milch - in einer Schüssel mischen; Hirschhornsalz mit dem Milch anrühren, mit der Honiglösung zugeben, alles zusammenfügen und kurz kneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht stehen lassen.

Den Teig in 8 Teile (bezogen auf 1 Rezept) schneiden, diese mit den Händen zu 2 cm dicken Rollen formen und mit mindestens 4 cm Abstand auf mit Backtrennpapier belegte Bleche legen. Ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens backen. Nach dem Abkühlen schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Glasur, Zucker mit Wasser unter Rühren aufkochen, ca. 2 bis 3 Minuten unter Rühren weiterkochen. Die zerbröckelte Schokolade zugeben und auf-schmelzen. 1/4 der Magenbrotstücke in eine Schuessel geben, unter Wenden mit ca. 1/4 der sie-denden Glasur beträufeln, so dass die Magenbrotstuecke gut belegt werden. Auf Backtrennpapier verteilen. Mit dem restlichen Gebäck gleich verfahren. Beachten: zu dünne Glasur überzieht das Magenbrot schlecht; dann nochmals kochen. Zu dicke Glasur bröckelt sofort: mit Wasser leicht verduennen und wieder erwärmen. Magenbrot in einer verschliessbaren Dose aufbewahren.

Aprikosenplätzchen

Zutaten:

150 g Halbfettbutter
100 g Puderzucker
1 Prise Salz
250 g Mehl
175 g getrocknete Aprikosen

Zubereitung ca. 30 Min.:

Schweizer Weihnachtsguetzli, ein zartes Buttergebäck, das durch die Beigabe von gedörrten Aprikosen besonderen Pfiff erhält. Diese sollten möglichst fein geschnitten werden, damit beim Ausstechen keine Probleme entstehen. Es ist auch wichtig, dass man den Teig vor dem Auswallen einige Stunden ruhen lässt, damit er einen Teil der Feuchtigkeit der Aprikosen aufnehmen kann und beim Auswallen nicht zu bröselig ist.

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Mit einer Kelle solange rühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Dann den Puderzucker und das Salz beifügen und alles gut mischen. Das Mehl dazusieben und alles rasch -möglichst ohne zu kneten - zu einem Teig zusammenfügen.

Die Aprikosen mit dem Wiegemesser, das man zwischendurch in etwas Mehl taucht, damit die Früchte nicht kleben bleiben, oder im Cutter fein hacken. Unter den Teig mischen. Diesen zu zwei Kugeln formen und diese in Folie gewickelt im Kühlschrank mindesten 3 Stunden ruhen lassen.

Den Teig zwischen Klarsichtfolie oder einem aufgeschnittenen Plastiksack gut 1/2 cm dick auswallen. Sterne oder beliebige Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes oder leicht gefettetes Blech geben. Die Aprikosensterne im auf 200°C vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 10 - 12 Minuten backen; die Guetzli sollen noch recht hell sein. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

=25,24 % Fettkalorien

Mini-Stollen

Zutaten (für 25 Portionen):

200 g Mehl (Type 550)
50 g zarte Haferflocken
1 Päckchen Trockenhefe
3 EL Milch
4 EL Magerquark
4 EL flüssiger Honig
100 g Halbfett-Margarine
250 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Feige, Pflaume, Aprikose)

je 2 EL Orangensaft und Maracujasaft
1 Vanilleschote
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl, Haferflocken und Hefe in einer Schüssel vermengen. Milch, Quark und Honig glatt rühren. Quarkmischung und zimmerwarme Margarine zum Teig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Trockenfrüchte fein hacken und im Orangen- und Maracujasaft ziehen lassen, bis sich die Fruchtstücke richtig vollgesogen haben. Die Früchte zum Teig geben, diesen nochmals durchkneten und weitere 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Teig circa 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Mit einem nassen Messer 20 kleine Rechtecke (4 x 8 cm) aus dem Teig schneiden und zu kleinen Stollen aufrollen. Die Ministollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ofen auf 50°C stellen, Stollen darin auf mittlerer Schiene 10 Minuten aufgehen lassen, dann bei 180°C 20 Minuten backen. Restliche Margarine schmelzen, nach der Hälfte der Backzeit über die Stollen träufeln.
Vanillemark aus der Schote kratzen, in einem Teller mit Puderzucker vermischen. Ministollen nach dem Backen in der Zuckermischung wälzen.

Nährwerte pro Portion
88 kcal, 2g Fett, 20,45 Fett%

Ausstecherle

Zutaten:
250 g Mehl
1/2 P. Backpulver
50 g Margarine (fettarm)
1 Ei
100 g Zucker
ca. 2 EL Milch (0,3 % Fett)

Zubereitung:
Mehl und Backpulver vermischen, Margarine, Zucker, Ei und 1 EL Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten (evtl. noch mehr Milch hinzufügen). Dann nach Lust und Laune ausstechen; 10 Minuten bei 200 °C in den Backofen, danach verzieren (z. B. mit Zitronenglasur, Marmelade).

Nährwert: ca. 1518 kcal; 29 g Fett --17,19 % Fettanteil

Müsli-Taler

Zutaten für 30 Stück:

180 g Mehl
100 g zarte Vollkornhaferflocken
1 TL Backpulver
100 g Schokomüsli
9 Trockenpflaumen
100 g Honig oder Zuckerrüben- oder Ahornsirup
ca. 50 g brauner Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Arbeitszeit: 20 Minuten

Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Müsli mischen. Pflaumen mit 3 Esslöffeln Wasser pürieren und zusammen mit dem Honig zugeben. Der Teig muss gut gerührt werden, damit er eine »griffige« Konsistenz erreicht.
Die Hände in braunen Zucker tauchen und aus dem Teig kleine Kugeln formen, die zu 5 Zentimeter großen Talern flach gedrückt werden.
Zusätzlich kann man diese Taler im braunen Zucker wälzen, dies ergibt bei den Keksen eine zuckrige Kruste.
Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.
Die Kekse auskühlen lassen und in Dosen aufbewahren. Sie sind nach dem Backen etwas fest und werden über Nacht in der Dose mürbe.

Pro Stück 63 kcal, l g Fett = 14,2 %

Bananen-Dattel-Makronen

(circa 35 Stück)

10 getrocknete Bananenstücke
10 getrocknete Datteln ohne Stein
2 Eiweiß
1 TL Zitronensaft
75 g brauner Rohrzucker
30 g Mandelstifte
35 Vollkorn-Backoblaten

Trockenfrüchte hacken. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen und dabei nach und nach den Rohrzucker zugeben. Gehackte Früchte und Mandelstifte vorsichtig unter den Eischnee heben. Kleine Eischneehäufchen auf die Backoblaten setzen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. In
den kalten Backofen schieben und die Makronen darin bei 160 Grad circa 20 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb schimmern.

Pro Keks: circa 30 kcal, 1 g Fett, Fettanteil 30 %

Oma's Honiglebkuchen

Zutaten:
150 g Weizenmehl
200 g Roggenmehl
150 g Weizenvollkornmehl
4 EL Honig, warm
200 g Staubzucker
walnussgroßes Stück Butter, zerlassen
3 Eier (Zimmertemperatur)
1 EL Rum
1 TL Natron
½ Packung Lebkuchengewürz

Zubereitung:

Alles gut zusammenkneten. Über Nacht bei Zimmertemperatur rasten lassen. Morgens gut durchkneten. Nicht zu dünn auswalken, ca. 4 mm dick. Beliebige Formen ausstechen. Mit verquirltem Ei bestreichen, eventuell mit Nüssen belegen. Bei 180° C auf Backpapier ca. 5-8 min backen. In einem Plastikbehälter mit einem Apfel zusammen aufbewahren - macht Lebkuchen weich.

Baumkuchenspitzen

Zutaten:
\tab 250 gr. Butter
250 gr. Zucker
7 Eier
1 unbeh. Zitrone
1 Vanilleschote
125 gr. Mehl
125 gr. Speisestärke
Salz
Kuvertüre zum Verzieren

Zubereitung:

Butter, Zucker und Eigelb schaumig schlagen, Zitronenschale und Vanillemark hinzufügen
Mehl und Speisestärke mischen und nach und nach hinzufügen

Eiweiß und etwas Salz steif schlagen und langsam unterheben

1 Springform (mit 2 geht es besser) mit Backpapier auslegen, 1 Tasse Wasser in den Backofen stellen
Grill vorheizen !!!

1 bis 2 Eßl. Teig in der Springform verteilen und in ca. Minuten goldbraun backen.
In der Zwischenzeit die 2 Form Tei streichen und immer im Wechsel unter dem Grill backen.

Kuchen aus der Form lösen und in Rauten schneiden. Mit Kuvertüre bestreichen.

pro Stück ca. 110 Kcal, E2 gr., F 6 gr., KH 12 gr.

Und die LF-Variante?

250 g Butter durch 200 g Halbfettbutter ersetzen
nur 3 Eigelb nehmen, fehlende Flüssigkeit mit Milch (1,5 %) ausgleichen
7 Eiweiß (die Anzahl bleibt)
statt Kuvertüre: mit Kakao bestreuen

Pfefferkuchen

Zutaten für 40 Stück:

500 g Mehl
3 TL Backpulver
300 g Zucker
1 EL Zitronensaft
2 TL Lebkuchengewürz (Mischung aus Nelken, Ingwer, Kardamom etc.)
2 TL Zimt
1 TL weißer Pfeffer
2 Eier
6 EL Milch
50 g Orangeat
50 g Zitronat

Für den GUSS:
200 g Puderzucker
3 EL Rum oder Wasser

Zubereitung:

Mehl und Backpulver auf einem Backbrett miteinander mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und Zucker, Zitronensaft, Gewürze, Eier, Milch und die Früchte hineingeben. Von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem festen Teig verkneten. Sollte er kleben, noch etwas Mehl hineinkneten. Den Teig gut l Zentimeter dick ausrollen, und die Pfeffernüsse mit einer runden Form ausstechen. Die Pfeffernüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

Puderzucker mit Rum oder Wasser zu einem Guss mit der gewünschten Flüssigkeit glatt rühren und die abgekühlten Pfeffernüsse damit bestreichen.

Pro Stück 108 kcal, l g Fett

Die Pfeffernüsse werden zart und mürbe, wenn sie nach dem Erkalten für einige Tage offen an der Luft stehen bleiben und erst dann in fest schließenden Blechdosen aufbewahrt werden

Buttergebackenes für Plätzchen

Zutaten:
2 Stk. Eier, Gew.-Kl. M (53g bis 63g)
250 g Halbfettbutter
500 g Weizenmehl (Typ 405)
250 g Zucker, weiß
15 g Vanillinzucker
20 g Backin, Backpulver
Fettprozent: 27,53 %

Aus dem Rezept einen Knetteig aber nur mit EINEM EI machen, je nach Lust und Laune "parfümieren" mit

Vanillemark,
Orangensaft,
Rum,
Zitronensaft,

was halt grad in die Hände fällt. Mit dem restlichen Ei die Plätzchen betreichen und Hagelzucker draufstreuen.
Evtl. etwas Wasser zum Teig geben oder falls dieser zu feucht ist etwas Mehl.

Plätzchenteig für Ausgestochenes

Zutaten:

250 g Mehl
1/2 P. Backpulver
50 g Margarine (fettarm)
1 Ei
100 g Zucker
ca. 2 EL Milch (0,3 % Fett)

Zubereitung:

Mehl und Backpulver vermischen, Margarine, Zucker, Ei und 1 EL Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten (evtl. noch mehr Milch hinzufügen). Dann nach Lust und Laune ausstechen; 10 Minuten bei 200 °C in den Backofen, danach verzieren (z. B. mit Zitronenglasur, Marmelade).

Nährwert: ca. 1518 kcal; 29 g Fett --> 17,19 % Fettanteil

Cramellini (Schweizer Weihnachtsguetzli)

Zutaten:

100 g Halbfettbutter od. -margarine
150 g Rohrzucker
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
1 EL Sirup, Melasse od. Birnendicksaft
1 Ei
250 g Mehl
1/2 TL Backpulver

Zubereitung ca. 30 Min.:

Butter weich rühren. Rohrzucker, Vanillezucker, Salz, Sirup und Ei beigeben und rühren, bis die Masse heller ist. Mehl und Backpulver zugeben und zu einer kompakten Masse verarbeiten.

2 Rollen von ca. 2-3 cm, nach Belieben Rollen in Rohrzucker wenden, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kühl stellen. In Scheiben schneiden und ca. 5 Min. auf 220°C im vorgeheizten Backofen backen.

Gesamtkalorien: 1959 kcal, 41,2 g Fett = 19 %

Printen

Zutaten für 30 Stück:

170 g Honig
3 EL Milch
250 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
1 TL Anis
1 TL Zimt
1 Messerspitze Nelken
1 Eiweiß
50 g halbierte Haselnüsse zum Verzieren

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Den Honig mit der Milch erwärmen, bis er flüssig ist. Mehl mit Backpulver und den Gewürzen mischen und unter die abgekühlte Honigmasse rühren. Den Teig über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig 1/2 Zentimeter dick auf einem gefetteten und mit Mehl bestäubten Backblech ausrollen. Die Teigplatte mit Eiweiß bestreichen und die Nusshälften im Abstand von 2 auf 4 Zentimeter in den Teig drücken. Die Teigplatte im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit einem scharfen Messer in längliche Stücke mit je einer Nusshälfte schneiden.

Pro Stück 63 kcal, 2 g Fett = 28,5 %

Dattelmakronen

Zutaten für 60 Stück

3 Eiweiße
1 Prise Salz
225 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft
225 g Datteln
60 Oblaten

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Arbeitszeit: 25 Minuten

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Aus Eiweißen und Salz einen sehr steifen Schnee schlagen. Nach und nach Puderzucker und Zitronensaft hinzufügen und alles für mindestens 3 Minuten schlagen. Die Datteln sehr fein würfeln und unterheben.
Die Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen der Masse auf die Oblaten setzen und die Makronen im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen.

Pro Stück 28 kcal 0 g Fett

Quarkstollen I

Zutaten:
\tab 2 Eier
125 gr. Zucker
250 Gr. Magerquark
1 Prise Salz
125 gr. Butter
150 gr. Sultaninen
100 gr. Zitronat
50 gr. Orangeat
125 gr. Mandeln gestiftet
500 gr. Mehl
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Sultaninen in Rum oder Apfelsaft einweichen
Butter, Zucker, Eier schaumig schlagen
Quark, Gewürze, Mehl und Backpulver zufügen und durchkneten, zum Stollen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 190 Grad ca. 60 Minuten backen

32,41 % Fett

wenn man Halbfettbutter nimmt, ist der Stollen LF

Anmerkung: Quarkstollen hält sich nicht so lange wie Hefestollen.

jetzt noch ein Geheimrezept:
statt Zitronat und Orangeat die gleiche Menge Marzipan
und wie oben Backen.
Ist garantiert nicht lf aber ein Schlager für Besuch

Einfache Lebkuchen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 16 bis 20 Stück:

50 g Halbfettmargarine
180 g Zucker
1 Päck. Vanillinzucker
100 g Honig
1 TL Zimt
1 TL gem. Nelken
1/2 TL gem. Anissamen
500 g Mehl
1 Päck. Backpulver
3 EL Milch

Für den Guss
1 Eiweiß
200 g Puderzucker

Zubereitung:

Backofen auf 175° vorheizen, Margarine schaumig rühren, Zucker, Vanillinzucker, Honig, Ei und Gewürze dazu geben. Mehl mit Backpulver mischen und 2/3 davon zusammen mit der Milch unter die Masse rühren. Den Rest Mehl dazu und zu einem festen Teig kneten. 1 Stunde kalt stellen. Den Teig 1/2 cm dick ausrollen und Lebkuchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. 10 Min. backen. Für den Guss Eiweiß mit Puderzucker glatt rühren und bestreichen.

Pro Stück
216Kcal,
4g Eiweiß,
2 g Fett,
46 g Kohlehydrate,
1 g Ballaststofe
13 mg Cholesterin

Quarkstollen II

Zutaten:
500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillinzucker
200 g Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
2 EL Rum
2 Eiweiße
1 Eigelb
400 g Magerquark
125 g Korinthen
125 g Rosinen
50 g Haselnüsse

Für den GUSS:
150 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft oder Rum

Zubereitungszeit: 90 Minuten
Arbeitszeit: 30 Minuten

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Mehl, Backpulver, Vanillinzucker und Zucker vermischen. Zitronensaft und Rum dazugeben, Eiweiße und Eigelb darunter rühren. So viel Magerquark zu der Masse geben, dass ein nicht zu weicher Knetteig entsteht. Korinthen und Rosinen heiß abwaschen, trocknen und wahlweise mit den gehackten Haselnüssen unter die Teigmasse heben.
Den Teig zum Stollenlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Den Stollen im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen. 6 Gusszutaten verrühren und den Stollen damit überziehen.

Pro Stück 233 kcal, 2 g Fett = 7,72 %

Feigenknusperchen

Für die Füllung:
200 g Feigen, getrocknete
100 g Kirschen, kandierte
100 g Sultaninen
1 Orange
120 g Honig
1 TL Zimt

Für den Teig:
125 g Butter, weiche
150 g Zucker
1 Orange, nur abgeriebene Schale
1 großes Ei
1 Prise Salz
500 g Mehl
1 TL Backpulver

Feigen, Kirschen und Sultaninen fein hacken. Die Schale der Orange dünn abreiben. Den Saft von 1/2 Orange auspressen. Orangenschale und Orangensaft, Honig und Zimt zu den Trockenfrüchten geben und alles gut mischen. Zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Für den Teig die Butter mit dem Zucker zu einer hellen, luftigen Creme aufschlagen. Orangenschale, Ei und Salz unterrühren. Dann Mehl und Backpulver löffelweise in die Masse einarbeiten, so dass ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig halbieren und daraus je eine Rolle von etwa 4 cm Durchmesser formen. 15 Minuten kühl stellen. Mit dem Handrücken je eine 2 cm tiefe Rinne in die Rolle drücken. Die Hälfte der Füllung hineingeben und etwas Teig darüberziehen. Die Rollen in Klarsichtfolie wickeln und etwa 2 Stunden kühl stellen, bis der Teig fest ist.

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Rollen in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Abstand auf das vorbereite Blech legen. Die Feigenknusperchen im 160°C heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12 - 15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Gesamtkalorien:
4653 kcal, 107 g Fett, = 20,7 %

Quarkstollen III

Zutaten:
500 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
200 g Zucker,
1 P. Vanillezucker,
Salz,
4 Tropfen Bittermandelöl,
2 EL Rum,
2 EL Zitronensaft,
1 Msp Kardamon,
2 Eier,
175 g Margarine
250 g Quark,
125 g Korinthen,
125 g Rosinen,
2 EL gehackte kandierte Kirschen,
125 g gem. Haselnüsse

Zubereitung:

Mehl und Backpulver vermischen und auf ein Brett sieben. Zucker,Gewürze und die Eier in die Mitte geben und mit einem Drittel des Mehls gut durchrühren. Darauf die in kleine Stücke geschnittenen Margarine geben. Den Quark,die Rosinen und Korinthen,kandierten Kirschen und Nußkerne ebenfalls in den Teig geben. Alle Zutaten mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Klebt der Teig, dann noch etwas Mehl dazugeben. Teig zu einem Stollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzten. Bei 175 Grad im vorgeheizten Backofen 60- 70 Minuten backen.

(bei 60 g Haselnüssen ist der Stollen LF 30 = 29,8 % ansonsten hat er 35 %)

Früchtebrot

Zutaten:
\tab 6 Eier
250 gr. Honig
1 Tl Zimt
120 gr. Mandeln gehackt
250 gr. Haselnüsse gehackt

125 gr. Aprikosen
250 gr. Feigen
250 gr. Zwetschgen
125 gr. Zitronat
125 gr. Orangeat
500 gr. Sultaninen

Tockenfrüchte klein schneiden und über Nacht in Saft oder Wasser einweichen

300 gr. Dinkelmehl
2 Tl. Backpulver

Eier und Honig schaumig schlagen, Zimt, Nüsse und Früchte zugeben, Mehl mit Backpulver mischen und zu geben. Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen. Ca. 75 Min bei 150 Grad backen

Das Früchtebrot hat tatsächlich nur 29,2 % Fettkalorien, aber es ist eine wahre Kalorienbombe - schmeckt dafür aber köstlich.

Schokoladen-Ecken

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

4 Eßlöffel weiche Butter oder Margarine
90 g Zucker
140 g ungesüßtes Apfelmus
1 Ei oder 2 Eiweiß
2 Teelöffel Vanillepulver
55 g ungesüßtes Kakaopulver
80 g Weizenvollkornmehl

Ofen auf 180°C vorheizen. Eine 20 x 20 cm große Backform mit Backpapier auslegen oder leicht mit Backspray besprühen. Mit dem Handrührgerät Butter oder Margarine, Zucker, Apfelmus, Ei oder Eiweiß und Vanille in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Auf niedriger Stufe nach und nach Kakao und Mehl untermengen.
Teig in die vorbereitete Backform geben und etwa 25 Minuten backen, bis ein in die Mitte eingestochenes Holzstäbchen beim Herausziehen feucht, aber nicht naß ist.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in Dreiecke oder Vierecke schneiden.

Pro Portion: 96 Kalorien, 2,2 g Fett = 19 %

Satter Schokoladengeschmack und der cremige Konsistenz: eine Köstlichkeit, die schnell und einfach herzustellen ist.

Gewürzprinten

Für ca. 60 Stück:

150g Ahornsirup
75g brauner Zucker
50g Butter
halben TL Zimt, je eine Prise
Nelkenpulver, Kardamon, Anis und
Macisblüte
50g getrocknete Feigen
halbe unbehandelte Zitrone
1 Ei
100g Krümmel-Kandis
300g Mehl
1 Pck. Backpulver
Mehl zum Ausrollen
1 Eigelb
100g geschälte Mandeln

Sirup, Zucker und Butter unter Rühren erhitzen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Sirupmasse etwas abkühlen lassen.
Gewürze, fein gehackte Feigen, abgeriebene Zitronenschale, Ei, Kandis, etwas Mehl und das Backpulver unterrühren. Restliches Mehl unterkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche halben cm dick ausrollen und in etwa 4 x 4 cm große Quadrate schneiden.

Backofen auf 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 vorheizen.
Printen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen und die Printen damit bestreichen. Die Mandeln längs halbieren. Die Printen mit je 4 Mandelhälften belegen, leicht andrücken und 15 bis 18 min. backen.

Nährwert pro Stück ca.: 60 Kcal, 1g Eiweiß, 2g Fett, 9g KH --30 % Fett.

Schokoladenkekse

100g Halbfettmargarine
100g Zucker
1 Vanillinzucker
1 Ei
2 EL fettarmer Kakao
1 EL Kabapulver

Das Ganze schaumig rühren

250g Mehl
1 TL Natron

dazugeben und kneten (der Teig ist ein bißchen klebrig)

Auf einem Backblech mit Backpapier kleine Kugeln rollen. anschließend mit einer Gabel etwas flachdrücken (die Gabel immer wieder in ein Glas Wasser eintauchen) - bei ca. 170°C 15-20 Minuten backen

= 24 % Kalorien aus Fett

Gewürztee-Keks

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:
\tab 2 gstrichene Eßl. Gewürztee-Mischung z.B. Yogitee
125 gr. Butter (für LF Halbfettbutter nehmen = 30 %)
75 gr. Zucker
1 Ei
250 gr. Mehl

Zubereitung:

Tee im Blitzhacker erkleinern und aus allen Zutaten einen Teig herstellen und im Kühlschrank 1 Stunde kühlen. Teig ausrollen und mit dem Rädel Rauten schneiden.
Mit einem verqirlten Ei bestreichen und mit Zucker betreuen.
200 Grad ca. 1o Minuten

Mit Halbfettbutter sind die Nährwerte:
Fettprozent: 30 %
Gesamtkalorien: 1683
Fett insgesamt: 56 g

Schokoladenplätzchen

Zutaten für 50 Stücke:

250 g Mehl
170 g Zucker
l Päckchen Vanillinzucker
1 1/2 TL Backpulver
18 Trockenpflaumen
2 EL Honig
80 g Schokotröpfchen
80 g gehackte Walnüsse

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Arbeitszeit: 20 Minuten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mehl, Zucker, Vanillinzucker und Backpulver vermischen. Die Pflaumen mit 6 Esslöffeln Wasser pürieren. Mit dem Honig zur Mehlmischung geben und alles so lange rühren, bis ein fester Teig entsteht. Schokotröpfchen und Walnüsse in die Teigmasse rühren. Mit einem Teelöffel kleine, runde Teighäufchen abstechen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Kekse mit dem Rücken eines immer wieder in Zucker getauchten Esslöffels etwas flacher drücken. Die Kekse im vorgeheizten Backofen ca. 9 Minuten backen.

Pro Stück 60 kcal, 2 g Fett = 30 %

Haferflockenmakronen

Zutaten:
4 Eiweiß
150 g, Zucker
150 g. Haferflocken
60 g. Mehl

Zubereitung:

Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Mehl und Haferflocken vorsichtig unterheben. Mit 2 Löffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen.

Bei 200 C ca. 10 Min. hellbraun backen.

91 kcal = 0 g Fett = 0 %

Spritzgebäck

Zutaten:
250g Halbfettmargarine
250g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
2 Eier
500g Mehl
1 gestr. TL Backpulver

Zubereitung:
Die Margarine schaumig rühren. Zucker, Vanillinzucker und Eier dazugeben, alles gut verrühren, nach und nach das mit dem Backpulver vermischte Mehl hinzugeben. Alles zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verschiedene Formen wie Ringe, Stangen, S-Formen spritzen.
Bei Mittelhitze etwa 15 Minuten goldgelb backen.

Wenn man die Schokolade zum Verzieren weglässt, sind die Plätzchen mit 28% LowFett.

Tipp:
Zum Verzieren kann man noch 1/2 Packung Puderzucker mit etwas heißem Wasser verrühren und 1 gut gehäuften EL Kakao darunter rühren. Und die Plätzchen dann zur Hälfte damit eingestrichen. Sind immer noch LF 30!!!!
Und da Zuckerstreusel auch LF sind, kann man auch einfach einen Zuckerguss damit machen und dann noch Zuckerstreusel darüber geben

Honigkuchen

Für etwa 50 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten

350 g Honig
200 g Margarine
120 g feiner Zucker
2 Eier
\tx39601 El Lebkuchengewürz
1 P. Orangeback
2 Tl gemahlener Zimt
500 g Weizenmehl
1 P. Backpulver
1 El Kakao
100 ml Milch (1,5% Fett)
150 g gewürfeltes Zitronat
150 g gewürfeltes Orangeat
25 g Belegkirschen
50 g Mandelstifte
1 Eiweiß
1 El Wasser

Den Honig und die Margarine in einem Topf bei mäßiger Hitze mit dem Zucker schmelzen, in eine Rührschüssel geben und abkühlen lassen.
Eier, Lebkuchengewürz, Orangeback und Zimt mit den Besen eines Handrührgerätes auf höchster Stufe unter die abgekühlte Honigmasse rühren.
Das Mehl mit Backpulver und Kakao mischen, sieben und auf mittlerer Stufe zusammen mit der Milch unter die Honigmasse rühren. Zitronat und Orangeat unter den Teig heben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen und den Teig darauf verteilen.
Nun 5 x 5 cm große Quadrate auf dem Teig markieren und mit Belegkirschen und Mandelstiften garnieren.
Das Eiweiß mit Wasser verrühren und den Teig damit bestreichen. Auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.

Nährwert: ca. 125 kcal * ca. 4 g Fett --28,8%

d

Weihnachtsbaisers mit Mokka

Zutaten für 30 Stück:

2 Eiweiße
120 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
1 gehäufter TL Pulverkaffee

Zubereitung:

Backofen auf 140° vorheizen.
Die Eiweiße mit Puderzucker, Vanillinzucker und Salz zu steifem Schnee schlagen, dann den Pulverkaffee unterheben.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und Kringel auf ein Backblech (ausgelegt mit Backpapier) spritzen. Die Baisers ca. 40 bis 50 Minuten backen.

Pro Stück
19 Kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 4 g Kohlehydrate

Meine Anmerkungen dazu:
Die Dinger sind sehr lecker, ich esse sie am liebsten. Der Teip ist sehr flüssig und ich habe deshalb mit einem Teelöffel Kleckse auf die Bleche gemacht. Hiervon habe ich auch immer die doppelte Menge gemacht. Meine Kolleginnen fanden, dass sie komisch aussahen, aber das machte mir nichts aus. Auf den Geschmack kommt es an und wer gerne etwas mit Mokkageschmack mag, sollte sie mal testen.

Ingwer-Zitronen-Sterne

Zutaten:
250 g. Mehl
1 Teel. Backpulver
100 Rohrzucker
1 Pr. Salz
1 Teel abger. Zitronenschale
1 Teel. zitronensaft
1 Teel. Ingwerpulver
125 g. Halbfett Magarine
2 Eigelb

Für den Guß:
75 g Puderzucker,
1-2 El. Zitronensaft
1 Teel abgeriebene Zitronenschale.

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, abger. Zitronenschale, Zitronensaft, Ingwer, Magarine u. Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Mit den Händen zu einer Kugel formen u. in Folie gewickelt 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
Den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 3 mm dick ausrollen. Mit dem Förmchen Sterne ausstechen u. auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei ca. 200 C im vorgheizten Ofen ca. 10 Min. backen. Vom Blech nehmen u. auskühlen lassen. Zutaten für den Guß verrühren u. auf die Sterne streichen.

pro Portion 61 kcl, 1,9 g Fett, = 28,03 %

Z i m t s c h ä u m l e

Zutaten für 45 Stück:

2 Eiweiß,
60 g Zucker,
1TL. Citroback,
1TL gem.Zimt.

Zubereitung:

Das Eiweiß leicht schlagen. Den Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis das Eiweiß eine cremig-schnittfeste Konsistens hat. Dann das Citroback und den Zimt unterrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, kleine Häufchen spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100°C etwa 2,5 Std trocknen.

Pro Stück ca 6 Kcal 0 g Fett = 0 %

Kokoszwiebackmakronen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 40 Stück:

4 Eiweiß,
1Pr.Salz,
1TL Citroback,
200g Zucker,
200g gemahlener Kokoszwieback.

Zubereitung:

Die Eiweiße zusammen mit Salz und Citroback sehr steif schlagen. Danach weiterrühren und den Zucker langsam einrieseln lassen. Den gemahlenen Kokoszwieback unterheben und die Masse etwa 30 min. ruhen lassen.
Den Backofen auf 175°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit zwei Teelöffel kleine Häufchen daraufsetzen. Die Makronen etwa 20 min. auf der mittleren Schiene backen.

Pro Stück:
40 Kcal,
ca 0,5 g Fett = 11 %

Lebkuchenteig-Grundrezept

Zutaten (für 75 Portionen)
125 g Honig
1 Eier
75 g Butter
300 g Weizenmehl
75 g Zucker
10 g Backpulver
1 EL brauner Rum
1,5 EL Lebkuchengewürz

Zubereitung
Honig mit Zucker und Fett in einem Topf bei milder Hitze erwärmen(unter Rühren), bis der Zucker sich aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und Gewürz in eine Schüssel sieben, Rum Ei und Honigmasse dazugeben. Alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
Kann man so als Ausstechplätzchen weiterverarbeiten, mit Mandeln, Belegkirschen etc. oder mit Zuckerguß. Dann bei 180 Grad 12-15 Min . im vorgeh. Ofen backen.

Nährwerte pro Portion
33,2 kcal, 0,9g Fett, 24,4 Fett%

Reisauflauf mit Äpfel

Für 2 Personen

Zutaten:
1/4l 1,5% Milch
75g Milchreis
1 Msp. Vanillearoma
1 TL Zitronenschale
1 EL Butter
3 EL Rosinen
2 säuerliche Äpfel
Saft von 1 Zitrone
2 EL Honig
1 Eigelb
1 Eiweiß
1 Prise Salz

Zubereitung:
Die Milch mit dem Milchreis, dem Vanillearoma, der Zitronenschale sowie der Butter in einen Topf geben und bei mäßiger Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen. Von der Platte nehmen und weitere 10 Min. ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Rosinen in Wasser einweichen. Die Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Backofen auf 180 C vorheizen. Den Reisbrei mit Honig süßen und das Eigelb vorsichtig unterrühren. Eine Auflaufform (20cm) mit Öl auspinseln. Die Apfelspalten auf dem Boden verteilen und mit den eingeweichten, abgetropften Rosinen bestreuen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Reismasse heben. Das Ganze auf die Äpfel geben und 10-15 Min. auf mittlerer Schiene backen.

Gesamt: 370 kcal, 9g Fett --> 22%

Apfel-Quarkgratin

Zutaten:
300 g Äpfel
Zitronensaft von 1 Zitrone
3 Eier
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Vanillezucker
500 g Magerquark
2 EL Mehl

Zubereitung:
Äpfel schälen und in Schnitzen schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.
Eier mit Salz und 3ELheißem Wasser schaumig rühren, Zucker einrieseln lassen und weiter schaumig schlagen.
Zitronensaft und Vanillezucker zugeben. Nun noch den Quark und das Mehl unterziehen!
Diese Quarkmasse in eine Auflaufform geben und die Apfelschnitze darauf verteilen!

Gratin 30 Minuten bei 220°C überbacken.

Hat 6,2% Fettkalorien

Schmarren mit Zwetschgen

Zutaten für 2 Personen:

3 Eier
4 TL Rohzucker (20 g)
100 ml Milch, 1,5% Fett
100 g Weizenmehl
500 g Zwetschgen
3 El Apfel- oder Birnendicksaft (60 ml)
Gewürznelken, Zimtstange
1 Prise Salz
4 TL Butter (16 g)
1 TL Puderzucker (5 g)

Zubereitung ca. 45 Min.:

Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren, die Milch dazugeben, das Mehl dazusieben und unterziehen.
Den Teig so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind, und 30 Min. quellen lassen.
Inzwischen die Zwetschgen waschen, entsteinen und in einen Topf geben.
Den Apfel- oder Birnendicksaft, die Gewürznelken, die Zimtstange und 4-5 EL Wasser dazugeben.
Die Zwetschgen bei schwacher Hitze gar dünsten.
Die Gewürznelken und die Zimtstange entfernen und das Kompott abkühlen lassen.
Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Eimasse heben.
Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und auf beiden Seiten goldgelb backen.
Den Schmarren mit einer Gabel in Stücke reißen, nochmals kurz backen und auf zwei Tellern anrichten. Mit dem Puderzucker bestäuben.
Dazu den Zwetschgenröster servieren.

Pro Portion:
610 kcal
18 g Fett (27%)
20 g Eiweiß
89 g Kohlenhydrate

A p f e l t i r a m i s u

Für 6 Portionen

Zutaten:
150 g Löffelbiskuits in eine Auflaufform geben
2 EL Calvados und
4 EL Apfelsaft darüber träufeln
1 kleines Glas Apfelmus darauf verteilen

250 g Magerquark und
250 g Frischkäse (Halbfettstufe) und
1/8 l Milch 0,3 und
1 EL Honig mit einem Rührgerät aufschlagen

Zubereitung:
Diese Quarkcreme auf den Apfelmus verteilen und 2 Stunden kühl stellen. Dann mit Kakao bestreuen!!

pro Portion:
190 kalorien und 4 g Fett

Schokoladenrezept

Zutaten (für 1 Portion)

3 EL Magermilchpulver
1 TL Pflanzenöl
1 TL Vanillezucker
1 TL Rumaroma
2 EL Rosinen
1 TL Kokosraspel
1 TL Kakaopulver, ungesüßt
1 EL Wasser
flüssiger Süßstoff

Zubereitung

Milchpulver, Öl, Vanillezucker, Rumaroma, feingehackte Rosinen, Kokosraspeln und Kakaopulver gut vermengen, Wasser und Süßstoff zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse entweder kleine Kugeln oder flache Vierecke formen, etwas trocknen lassen und danach im Kühlschrank (oder 10 min im Tiefkühlfach) fest werden lassen.
Schmeckt auch sehr gut als Eiskonfekt.

Nährwerte pro Portion
Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung
Schokoladenrezept nach WW - Österreich.

Buchweizenwaffeln

Zutaten für 6-8 Waffeln:

200 g Buchweizenmehl, gibt's im Reformhaus
150 g Weizenvollkornmehl,
500 ml Buttermilch,
2 EL zerlaufene Butter,
3 Eier,
1 Prise Meersalz,
1 P. Naturvanillezucker,
3 EL Honig,
1 TL Weinsteinbackpulver,
Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

1. Alle Teigzutaten mit dem elektrischen Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig etwa eine Stunde quellen lassen.

2. Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und zehn Waffeln ausbacken.

Dazu passt ein Fruchtkompott, beispielsweise aus Preiselbeeren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + 20 Minuten Backzeit + 1 Stunde zum Ausquellen

Pro Waffel: ca. 198 kcal (5 g Fett) 22,73%

Schokoladensauce

Zutaten für 12 Personen

250 m Wasser
250 g Zucker
100 g Kakao
1 EL Vanille-Extrakt

Zubereitung:

Wasser und Zucker in einem Topf 5 min. kochen lassen, von der Kochstelle nehmen und unter Rühren den Kakao hinzufügen. Wieder auf den Herd setzen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min köcheln lassen, bis sich der Kakao ganz aufgelöst hat. Von der Kochstelle nehmen und den Vanille-Extrakt einrühren.
Heiß oder kalt servieren.

Pro Person:
2 g Fett, = 15 %
120 kcal

Buttermilch-Möhren-Waffeln

Zutaten für 6 Stück:

200 g Möhren,
300 g Mehl (Type 405),
250 g Buttermilch,
75 g Vollrohrzucker,
Mark von 1 Vanilleschote,
2 Eier (Größe M),
1 Prise Jodsalz

Zubereitung:

1. Möhren schälen, fein raspeln. Mit Mehl, Buttermilch, Zucker und Vanillemark gründlich mischen.

2. Eier trennen. Eigelbe unter die Mehlmischung rühren. Eiweiß und Salz steif schlagen, unterziehen.

3. Waffeleisen heiß werden lassen, evtl. einfetten. Teig portionsweise einfüllen und ca. 3 Minuten goldbraun backen. ,Mit Früchten und Puderzucker servieren.

Pro Stück: ca. 290 kcal (3 g Fett)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schokoquark

Zutaten (für 1 Portion)
100 ml Milch 1,5%
150 g Magerquark
25 g Zucker
30 g Kakaogetränkepulver, löslich

Zubereitung
Alle Zutaten einfach untereinander mischen und gut verrühren, bis es cremig ist.
(Für die süße Lust zwischendurch einfach der Renner - und das beste: man ist wirklich schnell satt und kann noch was für später übrig lassen...)
Guten Appetit an alle LowFat 30er.

Nährwerte pro Portion
334 kcal, 3g Fett, 8,08 Fett%

Buttermilchwaffeln

Zutaten:
300 g Mehl,
2 Päckchen Vanillezucker,
2 EL Zucker,
1/2 Päckchen Backpulver,
1 Prise Salz,400 ccm Buttermilch,
3 Eier;
2 EL Butter
1 EL Butterschmalz fürs Waffeleisen,
Puderzucker zum Bestreuen.

Das Fett zerlassen. Mehl, Vanillezucker, Zucker, Backpulver und Salz mischen. Buttermilch, Eigelb und flüssiges Fett unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Das Waffeleisen dünn mit Butterschmalz bestreichen und nacheinander etwa zwölf goldgelbe Waffeln backen. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion ca. 155 Kalorien 4 g Fett

Tipp: Man kann die Butter auch weglassen und dafür 2 EL mehr Buttermilch nehmen.

Semmel-Auflauf

Zutaten für 2 Personen:

3 Brötchen (120 g)
150 ml Milch, 1,5% Fett
300 g Sauerkirschen
2 EL Butter (20 g)
1 TL Honig (10 g)
1 Ei
1 EL Weizenmehl (10 g)
1 Msp. Backpulver (2g)
1/2 unbehandelte Zitrone (30g)
Salz
40 g Marzipan
2 EL Semmelbrösel (20g)
1 1/2 TL Butter (6g)
Zimtpulver
2 EL Rohzucker (20g)

Zubereitung ca. 80 Min.:

Brötchen würfeln. Die Milch in einem Topf erhitzen und über die Brötchen gießen. 30 Min. ruhen lassen.
Die Kirschen waschen, entsteinen und abtropfen lassen.
Die weiche Butter mit dem Honig und dem Eigelb cremig rühren. Das Mehl, das Backulver,die abgeriebene Zitronenschale und eine Prise Salz unterrühren.
Das Marzipan klein schneiden, mit den Kirschen und den eingeweichten Brötchen ebenfalls unterrühren.
Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben.
Eine Auflaufform mit einem halben TL Butter ausfetten und die Brötchen-Masse einfüllen.
Die Semmelbrösel mit dem Zimt und dem Zucker mischen. Den Auflauf damit bestreuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen.
Im auf 200°C vorgeheizten Backofen etwa 40 Min. backen.

Tipp:
Statt Kirschen schmecken auch Pflaumen oder Aprikosen.

Pro Portion:
615 kcal
20 g Fett (30%)
15 g Eiweiß
90 g Kohlenhydrate

D a m p f n u d e l n s ü ß

Zutaten:
250g Weizenvollkornmehl
250g Weizenmehl Type 1050
1 P. Trockenhefe
80g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Pr. Salz
5 EL Butter o. Margarine
1 Ei
ca. 1/4 l Milch (0,3%)
1 Pr. Salz

Zubereitung:
Aus den Zutaten einen Hefeteig fertigen und auf doppelte Größe gehen lassen. Kleine Kugeln formen und nochmal gehen lassen. Die Butter in der Pfanne schmelzen, Milch, Salz und Zucker dazugeben. Die Dampfnudeln hineinsetzen und bei geschlossenem Deckel garziehen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Nährwert pro Person: 410 kcal, 12g Fett = 26,34%

Tiramisu

Für 8 Portionen

Zutaten:
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
1/4 l Liter Milch (0,5 %)
4 EL Zucker

60 g Zucker
250 g Magerquark
3 Eiweiße
24 Löffelbiskuits
2 Tassen kalter Kaffee oder Espresso (Amaretto, Tia Maria, Cognac etc)
2 EL Kakaopulver

Zuerst Vanillepudding nach Anleitung mit 1/4 l Milch + 4 EL Zucker kochen und etwas abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit Magerquark mit dem Zucker verrühren. Den Quark und Pudding zusammenrühren. Darunter dann das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterrühren. Damit ist die Creme fertig.

Nun eine Lage Löffelbuskuits in eine Auflaufform legen und gut mit Kaffee/Espresso
beträufeln. Ruhig richtig tränken, sonst sind die Biskuits zu trocken! Dann eine Lage Creme darüber geben. Darauf wieder eine Lage Löffelbuskuits, mit Kaffee tränken, und zum Schluss nochmal eine Lage Creme. Auf die letzte Lage Creme dann dick Kakaopulver streuen.

Das Tiramisu mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit alles gut durchzieht!!!!!

Der Vorteil an diesem Rezept ist, außer natürlich dass er sowohl LF als auch kalorienärmer ist, dass im Gegensatz zum Original-Rezept keine rohen Eier drin sind!!

Tip: Ich nehme immer ein paar Tropfen Amaretto. Dafür lasse ich das Tiramisu eine Nacht im Kühlschrank,
damit die Biskuits durchgeweicht sind.

Eis-Ersatz

Man braucht für den Eisersatz einen kräftigen Mixer.

Zutaten:
150gr.Erdbeeren (gefroren)
150 gr. fettarmen Joghurt
2 El. fettarmen Quark

Zubereitung:
Alles schön durchmixen bis eine halbgefrorene Masse entseht und die Erdbeeren zerkleinert sind, ein bisschen Süssstoff (oder Zucker) dazu und fertig.
Man kann es auch mit gefrorenen Bananen, Blaubeeren, Himbeeren zu bereiten. Die größeren Früchte vorher zerkleinern.

Tip: Ich nehme hier einfach meinen Zauberstab. Klappt prima!

Germknödel

Für 2 Personen:

Zutaten:
200 g Weizenmehl, Type 550
375 ml Milch, 1,5 % Fett
15 g Hefe
1 TL Honig (10 g)
Salz
1 Ei (Größe M)
2 TL Vanillepudding-pulver ohne Zucker (à 3 g)
1 EL Rohzucker (15 g)
4 TL Butter (à 4 g)
2 EL frisch gemahlener Mohn (à 5 g)
3 EL Orangensaft (à 15 ml)

Zubereitungszeit:
ca. 90 Minuten
1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde eindrücken.
2. 125 ml lauwarme Milch in die Mulde geben, die Hefe hinein-bröckeln und mit dem Honig mischen. Mit einem Kochlöffel verrühren und 10-15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Anschließend etwas Salz und das Ei zum Teig geben. Dann den Teig mit dem Kochlöffel so lange schlagen, bis er Blasen wirft.
4. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort zur doppelten Menge aufgehen lassen (etwa 30 Minuten).
5. In der Zwischenzeit das Vanillepuddingpulver mit etwas Milch verrühren, die restliche Milch in einem Topf aufkochen lassen. Das Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen lassen, mit dem Rohzucker abschmecken und erkalten lassen.
6. Den Teig kurz durchkneten und in vier Portionen teilen. Daraus vier Knödel formen und zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen.
7. Die Knödel in siedendem Wasser gar ziehen lassen.
8. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Mohn dazugeben und andünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen und den Mohn 10 Minuten quellen lassen.
9. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten, mit der Butter-Mohn-Masse überziehen. Die Vanillesauce extra dazu reichen.

Tipp:
1. Sie können auch fertige Mohnmasse (Backmohn) verarbeiten.
2. Die Butter in der Pfanne darf nicht zu heiß werden, damit sie nicht verbrennt.

Pro Person:
Kalorien 628 kcal
Fett 16 g = 22,93 %
Eiweiß 22 g
Kohlenhydrate 96 g

Marillenknödel

Für 2 Personen:

Zutaten:
3 EL Butter (à 10 g)
1 Prise Salz
120 g Weizenmehl
1 Ei (Größe M)
6 Marillen (Aprikosen) (à 50 g)
3 EL Semmelbrösel (à 10 g)
1 EL Rohzucker (15 g)
1 Becher Jogurt, 1,5 % Fett (150 g)
100 ml Aprikosen-saft
1 EL Ahornsirup (15 ml)

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten ohne Abkühlzeit
1. Für den Brandteig 150 ml Wasser, 2 EL Butter und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Bei milder Hitze erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist.
2. 100 g des Mehles auf einmal in den Topf ge-ben und unter Rühren zu einem Kloß abbrennen.
Sobald sich am Topfboden eine weiße Schicht gebildet hat, den Teig in eine Rührschüssel geben.
3. Das Ei gründlich, am besten mit einem Handrührgerät, unter den Teig arbeiten, bis er glatt ist. Anschließend den Teig abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Marillen waschen, aufschlitzen und entkernen.
5. Den Teig in sechs Portionen aufteilen. Je Marillenknödel eine Portion Teig mit bemehlten Händen flach drücken, eine Marille vollständig mit dem Teig umhüllen und zu einem Knödel formen, dabei das restliche Mehl verwenden.
6. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, so dass das Wasser gerade siedet. Die Knödel hineingeben und 8 Minuten ziehen lassen.
7. Inzwischen die restliche Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, die Semmelbrösel dazugeben und unter Rühren bei milder Hitze leicht anrösten. Anschließend den Rohzucker unter die Semmelbrösel mischen.
8. Den Jogurt mit dem Aprikosensaft glatt rühren und mit Ahornsirup abschmecken.
9. Die fertigen Knödel mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, in den gerösteten Semmelbröseln wenden und auf zwei Tellern anrichten.
10. Die Jogurt-Aprikosen-Sauce dazu servieren.

Tipp:
1. Statt mit Marillen können Sie die Knödel auch mit Zwetschgen füllen.
2. Wenn Sie möchten, können Sie vorweg eine Vorsuppe aus dem Rezeptteil „Suppen" auswählen.

Pro Person:
Kalorien 579 kcal
Fett 18 g = 27,98 %
Eiweiß 16 g
Kohlenhydrate 86 g

Mohn-Pudding

Für 2 Personen:

Zutaten:
1 P. Vanillepuddingpulver zum Kochen (oder zum Einrühren in kalte Milch)
½ Liter fettarme Milch
3 EL Honig oder Zucker
etwas Süßstoff
Mark einer Vanilleschote
2-3 EL Mohn

Zubereitung:
In die kalte Milch das Puddingpulver einrühren, die Vanilleschote aufschneiden und mit einem Messer das Innere auskratzen und in die Milch geben. Anschließend den Honig oder Zucker hinzufügen sowie den Mohn und alles unter ständigem Rühren einmal kurz aufkochen lassen. Jetzt den Topf von der Platte nehmen und evtl. das Ganze noch einmal mit etwas Süßstoff abschmecken. Den Pudding in Schälchen / eine Schüssel geben und kaltstellen.

Gesamt: 14,40 % Fettkalorien

Mousse au Chocolat

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten (für 8 Portionen)
100 g dunkle Schokolade
300 ml Joghurt 0,1%
150 g Magerquark
4 EL Zucker
1 EL Orangensaft
1 EL Weinbrandt
Agar-Agar oder Gelfix
2 Eiweiß

Zubereitung
Schokolade, Joghurt, Orangensaft, Quark, Zucker, Weinbrand im Mixer verrühren. Danach in eine Rührschüssel geben. Geliermittel nach Packungsanweisung zubereiten und unter die Schokomischung rühren. Eiweiß schaumig rühren und unter die Schokomischung rühren. Kuchenform ca. 850 ml Fassungsvermögen mit Frischhaltefolie auslegen. Mousse löffelweise reinfüllen. 2 Stunden kalt stellen, bis sie fest geworden ist. Auf eine Servierplatte stürzen und garnieren.

Nährwerte pro Portion
149 kcal, 4,07g Fett, 24,58 Fett%

Pfannkuchen mit Obst

Für 2 Personen:

Zutaten:
125 g Weizenvollkornmehl
125 ml Milch, 1,5 % Fett
2 Eier (Größe M)
1/2 TL unbehandelte Zitronenschale
Salz
4 Pfirsiche (500 g)
150 ml Pfirsichsaft
1/2 TL Zitronensaft (3 ml)
2 EL Honig (à 20 g)
4 TL Butter (à 4 g)
1 TL Puderzucker (5 g)
4 TL Butter (à 4 g)
2 TL Milchschoko-lade (à 5 g)
Pfefferminze

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
1. Das Weizenvollkornmehl mit der Milch, den Eigelben, der Zitronenschale und einer Prise Salz zu einem glatten Teig rühren, falls nötig noch etwas Mineralwasser dazugeben. 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Pfirsiche waschen, kurz mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen. Dann die Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden.
3. Den Pfirsichsaft, den Zitronensaft und den Honig in einem Topf erhitzen und die Pfirsichspalten darin 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
4. Die Pfirsichspalten herausnehmen, den Sud etwas einkochen und abkühlen lassen.
5. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Pfannkuchenteig heben.
6. Jeweils 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und vier Pfannkuchen ausbacken.
7. Die Pfannkuchen mit den Pfirsichspalten füllen, dabei etwas vom Fruchtsud über die Pfirsichspalten geben.
8. Die gefüllten Pfannkuchen mit Puderzucker und geraspelter Schokolade verfeinern, mit Pfefferminze dekorieren und servieren.

Tipp:
1. Besonderen Pfiff bekommt das Gericht, wenn Sie 1-2 TL Mandellikör (20 kcal) in den Fruchtsud geben.
2. Keine Pfirsiche im Haus? Dann können Sie auf Aprikosen ausweichen.

Pro Person:
Kalorien 625 kcal
Fett 17 g = 24,48 %
Eiweiß 19 g
Kohlenhydrate 97 g

Quark-Gries-Auflauf mit Aprikosen

(für 6 Personen als Hauptgericht)

Zutaten:
1 l Milch 0,3 %
2 Prisen Salz
80 g Gries
500 g Magerquark
6 Eier
130 g Zucker
2 P. Vanillezucker
1 P. Zitronenzucker
1 P. Vanille-Puddingspulver
2 Essl. Zitronensaft
1/2 Fl. Butter/Vanille-Aroma
30 g Halbfettmargarine
40 g Mandelblättchen
1 große Dose Aprikosen (850 ml)
10 g Halbfettmargarine (zum Einfetten der Form)

Zubereitung:
Milch mit Salz zum Kochen bringen. Gries einrühren und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. ausquellen und abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Quark, Zucker, Aromen und Puddingpulver cremig rühren. Den Griesbrei unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
Aprikosen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Fett schmelzen und die Mandeln unterrühren.
Quark-Gries-Masse in die gefettete Auflaufform geben und mit den Aprikosen belegen. Zum Schluss die Mandeln auf dem Auflauf verteilen.

Bei 160 °C (Heißluft) ca. 50 - 60 Min. backen. Evtl. 15 Min. vor Ende der Backzeit mit Pergamentpapier abdecken, damit der Auflauf nicht zu dunkel wird.

Pro Portion (bei 6 Personen) 511 kcal/16 g F = 29,59 %

Gedünstete Tomaten

(für 2 Portionen)

Zutaten:

4 große fleischige Tomaten
4 Knoblauchzehen
frischer Basilikum
frisch gemahlener Pfeffer
Maggi Kräuterlinge
etwas Tomatenmark
1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten von ihrem Strunk befreien,in das freigewordene Loch frisch gemahlenen Pfeffer streuen,klein geschnittenen Basilikum und jeweils eine
gepresste Knoblauchzehe pro Tomate geben.
Abschließend noch mit einem Basilikumblatt das Loch verschliessen.
Einen Topf mit dem Olivenöl erhitzen,die Tomaten in den heißen Topf setzen.Nach einigen Sekunden die in Wasser aufgelösten Kräuterlinge mit dem
Tomatenmark an die Tomaten gießen,ca. 15 min. auf kleiner Flamme garziehen lassen.

Nährwerte:
Leider nicht vorhanden.

B a n d n u d e l n m i t B a s i l i k u m s o ß e

Für 2 Personen:

Zutaten:
140g Bandnudeln (Rohgewicht)
20g frische Basilikumblätter
5 Knobizehen
2 EL Olivenöl

Zubereitung:
Basilikumblätter und Knobi pürieren, Olivenöl hinzufügen und zu einer Paste verrühren und unter die gegarten Nudeln mischen.

Richtig lecker, wenn man noch Parmesan untermischt, dann aber leider nicht mehr LF30

Nährwert: p. P. 395 kcal, 12g Fett = 27%

Marokkanischer Linsenauflauf

Zutaten für 4 Personen:

300 g rote Linsen
600 ml Gemüsebrühe
200 g Schafskäse
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Tl Olivenöl
1 Dose Tomaten (400 g)
2 getr. Chilischoten
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 TL getr. Thymian
schwarzer Pfeffer, Salz
500 g Blattspinat
1 Msp. ger. Muskatnuss
400 g türkisches Fladenbrot

Zubereitung ca. 45 Min. Backzeit ca. 40 Min.:

Die Linsen in einem Sieb abspülen, in der Brühe zum Kochen bringen und etwa 10 Min. garen. Von der Kochstelle nehmen und quellen lassen. Den Schafskäse fein zerkrümeln und die Hälfte unter die Linsen heben.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon in 1 Tl Olivenöl anbraten; mit dem Tomatensaft aus der Dose ablöschen. Die Tomaten in Stücke schneidne und dazugeben.
Die Chilischoten fein hacken und mit Tomatenmark, Lorbeerblatt, Thymian sowie etwas Pfeffer und Salz zu den Tomaten geben. Alles sämig einkochen lassen.
Ofen auf 200°C vorheizen. Den Spinat verlesen und waschen. Die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem großen Topf in 1 TL Öl anbraten. Den tropfnassen Spinat darin zugedeckt etwa 3 Min. dünsten.
Ein Drittel der Linsenmasse auf dem Boden einer Auflaufform verteilen, die Hälfte des Spinats darauf geben. Die Tomatenpaste darüber verteilen, mit dem restlichen Spinat bedecken. Obenauf den Rest der Linsen geben. Den übrigen Schafskäse darüber streuen. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schien etwa 40 Min. backen.

Pro Portion:
385 kcal
13 g Fett (30%)
30 g Eiweiß
36 g Kohlenhydrate

Bandnudeln mit Möhren-Zucchine-Soße

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:
400 g Möhren
400 g Zucchini
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Margarine
1-2 EL Gemüsebrühe
400-500 g Bandnudeln
Salz, weißer Pfeffer
100 g Schmelzkäse
2-3 EL saure Sahne
2 EL heller Soßenbinder
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:
Möhren und Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, hacken.
Fett erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Möhren unter Wenden darin andünsten. Mit 3/8 l Wasser ablöschen und aufkochen.
Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 7 Minuten garen.
Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 5-8 Minuten bissfest garen.
Schmelzkäse zum Gemüse geben und unter Rühren schmelzen lassen.
Mit saurer Sahne verfeinern. Soße aufkochen. Soßenbinder einstreuen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte des Schnittlauchs in die Käsesoße geben.
Nudeln abgießen und mit der Soße auf Tellern anrichten.
Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion ca. 570 kcal / F 17 g / = 26,8 %

Mexikanischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Personen:

1 Stange Lauch
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 frische rote Chilischoten
800 g Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
1 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2-1 TL gem. Kreuzkümmel
50 g schwarze Oliven
1/2 Avocado
2 EL Limettensaft
150 g Joghurt, 1,5% Fett
einige Zweige Koriandergrün

Zubereitung ca. 30 Min., Garzeit ca. 40 Min.:

Einen Römertopf ausgiebig wässern. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Chilischoten waschen, entkernen, in feine Ringe schneiden.
Die Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und grob würfeln. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.
Den Topf aus dem Wasser nehmen, alle vorbereiteten Zutaten hineingeben. Öl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel sowie die Oliven zugeben und alles vermengen. Den Topf zudecken, auf die mittlere Schiene in den kalten Backofen setzen. Auf 200°C stellen und das Gericht 40 Min. garen.
Die Avocado entsteinen, schälen, grob würfeln und mit Limettensaft beträufeln. Den Joghurt cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Avocado unter den fertig gegarten Eintopf mengen. Das Gemüse abschmecken, zum Serviern den Joghurt darauf geben, gehacktes Koriandergrün darüber streuen.

Pro Portion:
435 kcal
14 g Fett 29%
18 g Eiweiß
58 g Kohlenhydrate

Bandnudeln mit Paprika und Koriander-Pesto

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 2 Personen:

Zutaten:
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 EL kaltgepreßtes Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 großes Bund frischer Koriander (100g)
10 Walnusskernhälften (50g)
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
200 g breite Bandnudeln

Zubereitung:
Paprika entkernen und in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Paprika darin andünsten, würzen. Knoblauch schälen, grob zerkleinern. Mit Koriander und Walnüssen, bis auf einige Blättchen und 4 Nusshälften zum Garnieren, in einem Mixer fein zermahlen oder im Mörser zerstoßen. Übriges Öl unterrühren. Koriandersauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und sofort mit dem Korianderpesto mischen. Nudeln mit Pesto und Paprikagemüse anrichten. Mit restlichen Walnüssen und Koriander verzieren. Sofort essen.

Nährwert: 540 kcal, 17g Fett --28,3 %

Tip: Ich gebe das Koriandergrün mit Knoblauch, Öl und Walnüssen in eine Schüssel und püriere mit dem Zauberstab.

Möhren-Linsen-Curry süß-sauer

für 4 Portionen

Zutaten:
1 Zwiebel
1EL Olivenöl
1 geh. EL (20g) Rosinen
450g Möhren
80g Linsen
Kräutersalz, Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel
1EL Honig
1-2TL Zitronensaft
1TL Currypulver
1EL Gemüsebrühepulver (10g) auf 1/2L Wasser
200g Staudensellerie.

Zubereitung:
Zwiebel schälen, hacken und in Topf im heißen Olivenöl glasig dünsten. Rosinen hinzufügen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und mit den Linsen zufügen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Honig, Zitronensaft und Curry würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 30 Min. leise köcheln. Abschmecken. Den Staudensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Zum Schluss unterheben und 5 Min. köcheln lassen.

Das Curry hat 709,8 Kcal und 16,98g Fett = 21,53%, somit LowFett.

Nudeln mit Asiasoße

Für 4 Personen:

Zutaten:
400g Nudeln (chinesische Weizennudeln)
250g Möhren
1 Zucchini (150g)
125g Zuckererbsen
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Stück Ingwer (20g)
1-2 Knoblauchzehen
3 TL Öl
150 Bambussprossen in Streifen (aus der Dose)
Salz, Pfeffer
3 EL Sojasoße
1 Messerspitze Sambal Oelek
1 TL gehackter Koriander

Zubereitung:
Nudeln nach Anweisung kochen. Zuckererbsen in Salzwasser ca. 2-3 Min. garen. Möhren und Zucchini in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Beides im heißen Öl andünsten. Möhren und Zucchini zugeben, ca. 5 Min. braten. Lauchzwiebeln, abgetropfte Nudeln und Zuckererbsen zufügen, weiter 3 Min. braten. Abgetropfte Bambussprossen zugeben, erhitzen. Mit restlichen Zutaten abschmecken.

Nährwert pro Portion: 470 kcal, 6,8g Fett --13 %

Blechkartoffeln mit Kräuterquark

Für 2 Personen:

Zutaten:

600 g Kartoffeln
1 EL Öl
1 EL grobes Salz
1TL getrocknete italienische Kräuter
500 g Quark (0,2 %)
150 g Salatgurke
1 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
schwarzer Pfeffer, Salz

Zubereitung: (ca. 45min.)

1. Den Ofen auf 220 ° C vorheizen. Die Kartoffeln längs durchschneiden. Ein Backblech mit Öl bepinseln, mit Salz und Kräutern bestreuen.

2. Die Kartoffelnhälften mit der Schnittfläche auf das Backblech setzen und auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

3. Die Gurke schälen, raspeln und ausdrücken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Knoblauchzehe pressen. Alles mit dem Quark vermischen. Mit Pfeffer uns Salz abschmecken.

390 kcal 6 g Fett 14 %

Nudeln mit Spargelsauce

(Penne al sugo di asparagi)

Zutaten für 2 Personen:

60 g Möhren
180 g Bleichsellerie
50 g Zwiebeln
200 g Tomaten
350 g grüner Spargel
3 EL Butter, 36 g
Salz, weißer Pfeffer
250 g Penne
etwas Parmesan

Zubereitung:

Zwiebeln, Sellerie und Möhre fein hacken und in der Butter insgesamt ca. 10 Min. dünsten.
Spargel zubereitn und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, zum Gemüse dazugeben und 5 Min. mitbraten.
Grob zerkleinerte, enthäutete Tomaten untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 15-20 Min. bei schwacher Hitze garen.
Mit den bißfest gekochten Nudeln anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Pro Portion:
664 kcal
24 g Eiweiß
21 g Fett (28,5%)
86 g Kohlenhydrate

Bouillonkartoffeln mit mediterranem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

500 g fest kochende Kartoffeln
400 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 kleine Aubergine, Salz
2 Zucchini
4 feste Tomaten
1 EL Olivenöl
Pfeffer
2 TL thymianblättchen
1 TL gehackter Rosmarin
1-2 EL Weißweinessig
2 Zweige Basilikum zum Garnieren

Zubereitung ca. 35 Min.:

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. In einem Topf in der Brühe mit den Lorbeerblättern zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 15 Min. bei milder Hitze kochen lassen.
Inzwischen die Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und diese salzen. Die Zucchini waschen und klein würfeln. Die Tomaten über Kreuz einritzen,kurz überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Auberginenscheiben abbrausen, trockentupfen, dann ebenfalls klein würfeln.
Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tomten-, Zucchini- und Auberginenwürfel darin 2-3 Min. von allen Seiten anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen und mit dem Essig ablöschen.
Das Gemüse zu den Kartoffeln geben und alles noch etwa 10 Min. bei milder Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikumzweigen garnieren.

Pro Portion:
135 kcal
4 g Eiweiß
3 g Fett (20%)
22 g Kohlenhydrate

Ofenkartoffeln mit Zitronen-Möhren-Béchamel

Für 2 Personen:

Zutaten:

4 große neue Kartoffeln
100 g Pfifferlinge
1 TL Sonnenblumenöl
Jodsalz
Pfeffer
Muskatnuss
2 Möhren
150 g Erbsen
100 ml Gemüsefond
Saft und Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 TL Mehl
5 EL fettarme Milch
100 g Leerdammer

Zubereitung:

1 Kartoffeln abbürsten und garen. Pfifferlinge putzen, im Öl circa 3 Minuten braten, salzen und pfeffern.
2 Möhren längs in Scheiben schneiden. Möhren und Erbsen im Gemüsefond mit Zitronensaft und -schale circa 5 Minuten garen, Fond abgießen auffangen. Mehl und Milch verrühren, Fond aufkochen, mit der Mehlmischung binden. Käse reiben und darin schmelzen lassen. Gemüse und Pilze in die Béchamelsoße geben, würzen. 3 Kartoffeln halbieren, in eine Auflaufform legen. Gemüse-Béchamel darauf verteilen. Bei 200 Grad circa 15 Minuten gratinieren.

Nährwert: 470 kcal, 12g Fett --22,9 %

Broccoli-Pilz-Nudeln

für 1 Person

Zutaten:

50 g Nudeln
250 g Broccoli
200 g Champignons in Scheiben
1 Zwiebel gewürfelt
1 EL saure Sahne 10% oder Crème fraîche
1 TL Öl

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser garen. Broccoli in Salzwasser 3 min. garen.
Champignons und Zwiebel im Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zufügen.
Broccoli und Nudeln abgießen und mit den Champigongs mischen.

Nährwert (Mit Crème fraiche): 375 Kcal, 14 g Eiweiß, 55 g Kohlenhydrate,
11 g Fett = 26,4 %

Orangenreis mit Rosinen

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 große Möhren
8 Orangen
2 EL Sesamöl
300 g Langkornreis
600 ml Gemüsebrühe
1 TL gem. Koriander
1 TL Zimtpulver
2 TL gem. Kardamom
Salz, Pfeffer
4 EL Rosinen

Zubereitung ca. 60 Min.:

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und längs in dünne etwa 2 cm lange Stifte schneiden. 6 Orangen auspressen.
In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Den Reis dazugeben und etwa 3 Min. mitdünsten. Die Brühe und den ausgepressten Orangensaft dazugeben. Den Reis mit Koriander, Zimt, Kardamom, etwas Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 40 Min. garen, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat.
Inzwischen die beiden übrigen Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Orangenfilets aus den Trennwenden herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen. Die Rosinen im Orangensaft einweichen.
Den gegarten Reis mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Orangenfilets und die eingeweichten Rosinen dazugeben, alles zusammen offen noch ungefähr 5 Min. quellen lassen, dann servieren.

Pro Portion:
480 kcal
10 g Eiweiß
6 g Fett (11%)
96 g Kohlenhydrate

Pappardelle mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Pappardelle
Salz
je 300 g Shiitake-Pilze und Champignons
2 kleine Schalotten
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
grob gem. Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung ca. 30 Min.:

Die Pappardelle nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Inzwischen die Shiitake-Pilze und die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Pilze hinzufügen und einige Minuten mitdünsten. Das Pilzgemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Petersilie waschen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen, einige für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein hacken.
Die Pappardelle mit den Pilzen und der gehackten Petersilie mischen. Die Nudeln mit Pfeffer bestreuen und mit Petersilienblätter garniert servieren.

Pro Portion:
435 kcal
15 g Eiweiß
6,5 g Fett (13,5%)
77 g Kohlenhydrate

Curry-Cous-Cous

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 4 Personen:

Zutaten:

250g Instant-Couscous (z.B. im türk. Supermarkt, Reformhaus oder Naturkostladen)
1 EL Öl
1 Schalotte
400g Möhren
2 Nelken, 1 Lorbeerblatt
3 Datteln
1 Orange
50g Rosinen
Salz, Pfeffer
1 TL Curry
halben TL Kreuzkümmel
halben Bund Petersilie

Zubereitung:

Das Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und das Öl unterrühren. Schalotte und Möhren putzen und in Würfel schneiden. Beides zusammen mit Nelken, Lorbeerblatt und 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Etwa 12 Min. garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhrenwürfel bissfest sind. Datteln entkernen und würfeln. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Rosinen und alle übrigen Zutaten mit dem Couscous vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel abschmecken. Petersilie feingehackt darüber streuen.

Nährwert pro Portion: 5g Eiweiss, 36g KH, 4g Fett, 200 Kcal --18 % Fett.

Penne mit Gemüsesoße

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 4 Personen:

Zutaten:
250g Brokkoli
300g Penne oder Spaghetti
200g Möhren
200g Champignons
Salz, Pfeffer, 1 EL Öl
1/8 L Gemüsebrühe
200g gefrorene Erbsen
1 Becher saure Sahne (150g)
2 EL Speisestärke
2 EL gehackte Petersilie
3 Zweige gehackter Majoran
1 EL geraspelter Parmesankäse (20g)

Zubereitung:
Brokkoli in gesalzenem Wasser 3-5 Minuten vorgaren.
Nudeln nach Anweisung kochen. Möhren in Scheiben schneiden. Champignons vierteln und in heißem Öl 3-4 Min. braten. Würzen, die Möhren zugeben und unter Rühren kurz andünsten.

Brühe zugeben, alles 5 Min. dünsten. Abgetropften Brokkoli und Erbsen zugehen, 2 Min. weiterdünsten. Saure Sahne und Stärke verrühren, Gemüsesoße damit binden und 2-3 Min. kochen lassen.

Nudeln abtropfen lassen und in die Gemüsesoße geben. Gehackte Kräuter zufügen, abschmecken. Mit Parmesan bestreuen.

Nährwert pro Portion: 410 kcal, 9,3g Fett --20,4 %

Curry-Kartoffeln in Tomatensoße

(4 Portionen)

Zutaten:

2 EL Sesamöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL getrocknete Curryblätter oder 1 Lorbeerblatt
3 TL Koriander, gemahlen
1 1/2 TL Kreuzkümmel , gemahlen
1/4 TL Paprika
1/2 TL Kurkuma
Salz (nach Wunsch)

6 mittlere Tomaten. geschält und fein gehackt/oder 1 kleine Dose Tomaten ohne Saft
1 Bund Petersilie,fein gehackt
10 mittlere Kartoffeln,geschält und würfelig geschnitten
4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Öl in einer schweren Kasserolle erhitzen.
Kreuzkümmel(ganz) und Curry-oder Lorbeerblätter,Koriander,Kreuzkümmel(gemahlen),Paprika,Kurkuma und Salz hineingeben.
Tomaten und Petersilie zugeben und in der Flüssigkeit verkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 5 min. sautieren.Wasser zugiessen und zum Kochen bringen,gut umrühren.
Zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 20 min. garen.

Deckel abnehmen und bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten garen,gelegentlich umrühren,dabei einige Kartoffeln zerdrücken,damit die Sauce dicker
wird.
Zitronensaft dazugeben und abschmecken.

Nährwerte:
280 kcal, 7 g Fett, 22,5 % Fett

Penne mit Paprika-Tomaten-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

2 rote Paprikaschoten
400 g reife Tomaten
400 g Penne, Salz
1 Bund Koriandergrün
4 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
etwas Zucker

Zubereitung ca. 35 Min.:

Den Backofengrill vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Tomaten waschen und zusammen mit den Paprikahälften (die Hautseite nach oben) unter den Grill legen. Das Gemüse etwa 10 Min. rösten, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft, dabei die Tomaten einige Male wenden.
Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dabei die Paprikaschoten für einige Minuten in einen Gefrierbeutel geben, damit sich die Haut leichter abziehen lässt.
Die Penne nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel füllen.
Inzwischen Tomaten und Paprika enthäuten und fein hacken. Das Koriandergrün waschen, trockentupfen und hacken. Einen Teil davon für die Garnitur zurückbehalten, den Rest mit Tomaten, Paprika und Öl vermischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.
Die Sauce über die Nudeln gießen, das Gericht mit Koriandergrün garnieren und sofort servieren.

Pro Portion:
485 kcal
11 g Eiweiß
12 g Fett (22%)
81 g Kohlenhydrate

Falaffel

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten (für 2 Portionen)

2 große Dosen Kichererbsen
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Koriander
1 Msp. Kümmel
1 TL Salz
1/2 Tasse feingehackte Zwiebeln
1 Bund gehackte Petersilie (am besten die glatte Sorte)
1/4 Tasse Wasser
1 EL Zitronensaft
1 Prise Chilipulver
1/3 Tasse Mehl

Zubereitung

Kichererbsen gut abtropfen lassen. Allen Zutaten, ausser dem Mehl, zusammen in eine Schüssel geben und pürieren. Mehl dazugeben und zu einer feinen Masse weiter pürieren.
Aus dem Teig flache, esslöffelgroße "Frikadellen" formen.
Ofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
Falaffelbällchen darauflegen und in 20-25 Minuten braun backen. Nach der Hälfte einmal wenden.

Zu den Falaffelbällchen eine fettarme Joghurt-Kräutersoße servieren.

Nährwerte pro Portion
Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Polenta mit Gemüsekruste

Zutaten für 4 Personen:

1/2 l Gemüsebrühe
je 1/4 TL getr. Thymian und Oregano
160 g Maisgrieß
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 EL Olivenöl
1/" TL edelsüßes Paprikapulver
2 Msp. Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
50 g Bergkäse
1 unbehandelte Zitrone
2 EL gehackte glatte Petersilie
2 El gehackter Rosmarin
200 g Zucchini

Zubereitung ca. 30 Min. Backzeit ca. 25 Min.:

Brühe mit Thymian und Oregano in einen Topf geben und den Maisgrieß einrühren. Das Ganze unter Rühren aufkochen, etwa 3 Min. kochen lassen, auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 10 Min. ausquellen lassen. Die Polenta in eine beschichtete Auflaufform streichen.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und hacken. Alles im Öl andünsten, mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Ofen auf 200°C vorheizen.
Den Käse grob reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrockenen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Zitronenschale, Käse, Petersilie und Rosmarin unter das Paprikagemüse rühren.
Die Zucchini waschen und längs in dünne, etwa 5 cm lange Stifte schneiden, mit 1 bis 2 EL Zitronensaft und Salz würzen, auf der Polenta verteilen.
Das Paprikagemüse auf die Zucchinistifte geben. Die Polenta im Ofen auf der mittleren Schien in 20-25 Min. knusprig backen.

Pro Portion:
255 kcal
10 g Eiweiß
7 g Fett (25%)
37 g Kohlenhydrate

Feiner Gemüseteller

Zutaten für 2 Personen:

100 g Broccoli
100 g Rosenkohl
3 Karotten (300 g)
1 frischer Maiskolben (300 g)
100 g grüne Bohnen
250 ml Gemüsebrühe
1 kleine Aubergine (200 g)
1 EL Zitronensaft (15 ml)
1 El Olivenöl (12 ml)
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
250 g Quark, 20% Fett
2 El saure Sahne, 10 % Fett (30 g)
100 ml Milch, 1,5% Fett
Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung ca. 45 Min.:

Broccoli, Rosenkohl, Karotten, Mais und Bohnen putzen, evtl. schälen, waschen und in röschen oder Scheiben schneiden. Die Bohnen falls nötig halbieren.
Die Gemüsebrühe erhitzen und Rosenkohl, Mais und Bohnen zugeben, 5 Min. garen dann die Möhren und nach weiteren 5 Min. Garzeit den Broccoli zugeben. Das Gemüse bissfest garen. Die Flüssigkeit abgießen.
Die Aubergine putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, ind dem Olivenöl braten und mit dem anderen Gemüse anrichten.
Den Schnittlauch und die Petersile verlesen, waschen, trockentopfen und fein hacken oder schneiden.
Den Knoblauch schälen und fein hacken.
Den Quark mit der sauren Sahne und der Milch glatt rühren, mit Pfeffer, Kräuterslaz und dem Knoblauch würzen und die Kräuter untermischen.
Den Kräuterdip zum Gemüse servieren.

Pro Portion:
600 kcal
38 g Eiweiß
15 g Fett (23%)
74 g Kohlenhydrate

Reisauflauf mit Lauch und Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Langkornreis, Salz
2 Stangen Lauch
400 g Egerlinge
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter (30 g)
1 El frische Thymianblättchen
250 g Magerquark
3 Eier
Pfeffer, Muskat
2 TL abger. Zitronenschale
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung ca. 30 Min. Backzeit ca. 30 Min.:

DenReis nach Packungsanweisung garen. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abropfen lassen.
Die Egerlinge putzen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken. Beides in einer Pfanne glasig dünsten. Pilze und Thymian dazugeben und mitdünsten. Dann salzen und etwas abkühlen lassen.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen. Den Quark und die Eigelbe in einer großen Schüssel verquirlen, mit Pfeffer, Muskat und Zitronenschale herzhaft würzen. Petersilie, Reis, Lauch und Egerlinge dazugeben und alles gut vermischen. Die Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen und unterheben.
Die Masse in eine beschichtete Form füllen. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Min. backen und heiß servieren.

Pro Portion:
390 kcal
22 g Eiweiß
12 g Fett (28%)
46 g Kohlenhydrate

Fenchel überbacken

Zutaten für 2 Personen:

2 Fenchelknollen (500 g)
125 ml Gemüsebrühe
4 Tomaten (320g)
2 Schalotten (60 g)
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl (10g)
Pfeffer, Kräutersalz
1/2 Bund Petersilie (5 g)
60 g geriebener Hartkäse, 30-35% Fett i.Tr.
1 Ei
4 EL Semmelbrösel (40 g)
400 g Salzkartoffeln
2 große Orangen (400 g)

Zubereitung ca. 50 Min.:

Die Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün aufbewahren.
Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, die Fenchelknollen darin bei mittlerer Hitze 20 Min. garen.
In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, vierteln, die Stängelansätzé herausschneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit den Schalottenringen und einem TL Olivenöl in einer Pfanne andünsten.
Die Tomatenstücke dazugeben, kurz mit andünsten, mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
Eine Auflaufform mit dem restlichen Olivenöl einfetten, die Tomatenstücke hineingeben. Die gegarten Fenchelhälften in die Form legen und etwas pfeffern.
Die Petersilie verlesen, waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit dem geriebenen Käse dem Ei und den Semmelbröseln mischen.
Die Käse-Brösel-Mischung auf die Fenchelhälften verteilen und im auf 200°C vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. überbacken.
Das Fenchelgrün fein hacken.
Die Fenchelhälften mit den Tomatenstücken anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen. Dazu Salzkartoffeln servieren.

Als Nachtisch je eine Orange reichen.

Pro Portion:
584 kcal
18 g Fett (29%)
31 g Eiweiß
70 g Kohlenhydrate

Reisbällchen mit Paprika-Zwiebel-Gemüse

Für 2 Personen

Zutaten:

140 g Langkornreis
1 gelbe Paprikaschote (150 g)
1 grüne Paprikaschote (150 g)
1 Gemüsezwiebel (200 g)
1 Knoblauchzehe (3 g)
3 TL Olivenöl (à 5 ml)
2 EL Tomatenmark (à 15 g)
125 ml Gemüsebrühe
Pfeffer,
Paprikapulver
2 Eigelb (à 22 g)
3 EL frisch geriebener Parmesan, 30-35 % Fett i.Tr. (à 5 g)
4 EL Semmelbrösel (à 10 g)
10 g Rauke (Rucola)

Zubereitungszeit ca. 40 Min. (ohne Abkühlzeit)

1. Den Reis in der doppelten Menge (280 ml) Wasser mit wenig Salz in einem Topf 2 Minuten aufkochen und bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Die Gemüsezwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden.
4. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Dann in einem Topf 1 TL Olivenöl erhitzen.
5. Die Paprikaschoten und die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten.
6. Das Tomatenmark unterrühren, mit der Gemüsebrühe angießen und in 6-8 Minuten garen. Mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
7. Den gegarten Reis ab-kühlen lassen. Mit dem Eigelb, dem Parmesan und den Semmelbröseln verkneten. Aus der Reismasse sechs Bällchen formen.
8. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Reisbällchen darin braten.
9. Die Rauke verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und zerpflücken.
10. Die Reisbällchen auf dem Paprika-Zwiebel-Gemüse anrichten, mit der Rauke garnieren und servieren.

Tipp:
Statt Rauke (Rucola) können Sie auch großblättrige Petersilie verwenden.

Pro Person:
Energie 585 kcal
Fett 19 g 30 %
Eiweiß 17 g 12 %
Kohlenhydrate 85 g 58 %

Reispfanne

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 1 Person:

Zutaten:

ca. 125g (Basmati-)Reis; gekocht
125g Tomaten
1 kl. Zwiebel
1/2 EL Öl
100 ml Milch 0,3%
100ml Wasser
1/2 EL Gemüsebrühe
1/2 Ecke Schmelzkäse (ca. 12g)
Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel gehackt im Öl glasig werden lassen. Reis zugeben, anbraten. Mit Wasser und Milch ablöschen. Gewürfelte Tomaten, Käse, Tomatenmark und Brühe zugeben. Das ganze so lange einkochen, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken.

298 kcal; 7,3g Fett (22%)

Fusilli mit Tomaten-Oliven-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

400 g Fusilli (Spiral-Nudeln)
Salz
400 g Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Pfeffer
2 TL Aceto balsamico
50 g schwarze Oliven
1/2 Bund Basilikum
40 g Parmesan am Stück

Zubereitung ca. 25 Min.:

Die Fusilli nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Inzwischen die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Aceto balsamico würzen und zugedeckt etwa 8 Min. köcheln lassen.
Die Oliven vierteln und gegebenfalls entsteinen. Das Basikilum waschen und trockentupfen. Die Blätter abzupfen und nach Belieben zerkleineren. Oliven unter die Tomatensauce haben.
Die Fusilli mit der Tomatensauce anrichten, den Parmesan mit einem Sparschäler darüber hobeln.

Pro Portion:
515 kcal
17 g Eiweiß
13 g Fett (23%)
80 g Kohlenhydrate

Rosenkohl-Kartoffel-Ragout

Zutaten:

600 g geschälte Kartoffeln
600 g geputzter Rosenkohl
2 kl. Zwiebeln
Salz
Öl
40 g Mehl
1 TL Paprika edelsüß
125 ml Milch, 1,5 %
1/2 l Tomatensaft
4 Tomaten
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen.
Rosenkohl in 1/4 l kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen, dabei Gemüsewasser auffangen.
Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer mit Öl besprühten Pfanne andünsten. Mit Mehl und Paprikapulver bestäuben und verrühren.
Mit Milch, Rosenkohlwasser und Tomatensaft ablöschen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Tomaten vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch halbieren.
Kartoffeln, Rosenkohl, und Tomaten in die Soße geben und erwärmen (ggfls. die Soße vorher in einen größeren Topf umfüllen).
Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Ragout mit Petersilie bestreut servieren.

Gesamt: 961 kcal, 6,38 g Fett (5,97 %)

Gebackener Auberginenreis

Zutaten für 4 Personen:

2 Auberginen
1 EL Sonnenblumenöl
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 El Olivenöl
100 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
50 g Rosinen
200 g gek. Reis (entspricht ca. 75 g rohem Reis)
je 1 Pr. Cayennepfeffer, Zimtpulver, Currypulver

Zubereitung ca. 25 Min. Backzeit ca. 20 Min.:

Die Auberginen waschen und längs halbeirn. Das Fruchtfleisch so auslösen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand bleibt, in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden.
Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Auflaufform mit dem Sonnenblumenöl einfetten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Knoblauch, Zwiebeln und Auberginen im Olivenöl andünsten. Die passierten Tomaten unterrühren, alles salzen und pfeffern.
Die Rosinen und den Reis untermengen. Das Ganze mit Cayennepfeffer, Zimt und Curry abschmecken.
Die Auberginenhälften in die Form setzen und mit dem Pfanneninhalt füllen. Die Form mit Alufolie bedecken und das Gericht im Ofen auf der mittleren Schien etwa 20 Min. , für die letzten 10 Min ohne Folie, backen.

Pro Portion:
160 kcal
2 g Eiweiß
5 g Fett (28%)
26 g Kohlenhydrate

Rosenkohlgratin mit Käsekruste

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:

500 g Rosenkohl
Salz
2 Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
50 g Edamer (Fettgehalt: 30%)
Pfeffer aus der Mühle
geriebener Muskat
1 EL Crème fraîche

Zubereitung:
Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser 15 Minuten lang garen, dann abgießen.
Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Zum Abkühlen sofort aus der Pfanne nehmen. Käse reiben und mit den Brotwürfeln vermischen.
Den Rosenkohl in eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Crème fraîche mit einem Messer auf den Rosenkohlköpfchen verteilen.
Brot-Käse-Mischung darüber geben.
Auf der mittleren Schiene im Backofen bei 250°C gratinieren, bis der Käse leicht gebräunt ist.
Weichen Käse wie Edamer kann man besser reiben, wenn man ihn zuvor kurz ins Tiefkühlfach legt. Geriebener Käse lässt sich auch sehr gut portionsweise einfrieren und kann ohne vorheriges Auftauen zum Überbacken verwendet werden.

Pro Portion etwa: 500 kcal -- 15 g Fett = 27,0 % Fett

Gefüllte Gemüsepuffer

Zutaten für 2 Personen:

600 g Kartoffeln
2 Karotten (200g)
2 Zwiebeln (120 g)
80 g kernige Haferflocken
1 Ei
1 Eiweiß
Pfeffer, Salz
1 EL Sonnenblumenöl (12ml)
2 Knoblauchzehen (6 g)
300 g Blattspinat
80 g Frischkäse-Zubereitung 20% Fett i.Tr.
Muskat, Cayennepfeffer, Kräutersalz
100 g Lachsschinken

Zubereitung ca. 55 Min.:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grop raspeln. Die Karotten putzen, waschen und ebenfalls grob raspeln. Eine Zwiebel schälen und fein reiben.
Die Kartoffeln, die Karotten und eine Zwiebel in eine Schüssel geben, die Haferflocken, das Ei und das Eiweiß gut unterrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und portionsweise Gemüsepuffer ausbacken. Herausnehmen und warm stellen.
Die Knoblauchzehen und die restliche Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in das verbliebene Bratfett geben und glasig dünsten.
Den Blattspinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und klein schneidne. In die Pfanne geben und unter ständigem Rühren mit andünsten.
Den Frischkäse einrühren, mit Muskat, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kräutersalz würzen.
Die Hälfte der Gemüsepuffer mit Spinatfüllung bestreuchen. Dann mit der zweiten Hälfte abdecken.
Die Gemüsepuffer mit dem dünn geschnittenen Lachsschinken dekorativ anrichten und servieren.

Tipp:
Die Puffer schmecken genauso gut mit Mangold oder einer anderen Gemüsesorte.

Pro Portion:
597 kcal
17 g Fett (26%)
36 g Eiweiß
71 g Kohlenhydrate

Sauerkraut-Auflauf al forno

für 4 Portionen

Zutaten:
250 g Sauerkraut (Menge abstimmen nach Essverhalten)
4 Kartoffeln
2-3 Tomaten
1 Zwiebel
Knoblauch
100 g Sauer Halbrahm (Saure Sahne(10%)
Salz und Pfeffer
20 -30 g Käse 30% Fett i.Tr., gerieben

Zubereitung:
Kartoffeln als Gschwelti (Pellkartoffeln) kochen, schälen(pellen), in Scheiben schneiden. Sauerkraut zerpflücken, Zwiebeln und nach Geschmack Knoblauch hacken, Tomaten in Scheiben schneiden. Schichtweise in eine Auflaufform geben, zuoberst Kartoffeln. Sauer Halbrahm (Sahne) evtl. mit etwas Wasser cremig-flüssig rühren und salzen und pfeffern. Über das Gemüse geben. Im Backofen bei 175 °C ca. 40 bis 50 Minuten backen. Während der letzten Minuten den Käse überstreuen und schmelzen lassen.
Das Rezept ist fett- und kalorienarm.

Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten für 4 Personen:

4 große Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g Risottoreis
100 ml Gemüsebrühe
500 g passierte Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2 TL scharfes Paprikapulver
1 TL Kräuter der Provence
100 g Schafskäse (Feta)
200 g Maiskörner (Dose)
40 g Pecorino

Zubereitung ca. 45 Min., Backzeit ca. 40 Min.:

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer beschichteten Pfanne im Öl glasig braten. Reis zufügen und anschwitzen.
Die Brühe und die Hälfte der passierten Tomaten zugießen. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen, zugedeckt etwa 10 Min. kochen lassen.
Den Ofen auf 200°C vorheizen. Feta fein würfeln und mit dem Mais unter die Reismischung rühren. Das Ganze etwas einkochen lassen.
Übrige Tomaten in eine flache Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Die Schotenhälften hineinsetzen, die Reismasse einfüllen. Den Pecorino reiben, die Schoten damit bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Min. backen.

Pro Portion:
415 kcal
14 g Fett 30%
14 g Eiweiß
57 g Kohlenhydrate

Gemüse-Lasagne II

Zutaten für 4 Personen:

150 g grüne Bohnen
1 Stange Lauch
1 gelbe Paprikaschote
300 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 El Olivenöl
2 TL italienische Kräuter (TK)
Salz, Pfeffer
2 EL Butter
2 EL Mehl
1/4 l Milch, 1,5% Fett
40 g ger. Parmesan
200 g Lasagneblätter
1 Bund Basilikum

Zubereitung ca. 50 Min.:

Bohnen und Lauch putzen, waschen und in kleine Stücke bzw. feine Halbringe schneiden. Paprika waschen, halbieren entkernen und klein würfeln. Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
Das Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin andünsten. Übriges Gemüse, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Alles bei schwacher Hitze etwa 15 Min. offen garen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Salzen und pfeffern.
Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin hellgelb anschwitzen. Die Milch einrühren und die Mehlschwitze andicken lassen, den Parmesan dazugeben.
Eine beschichtete Form mit einem Drittel der Lasagneblätter auslegen. Mit der Hälfte des Gemüses bedecken, ein weiteres Drittel Lasagneblätter auflegen und das übrige Gemüse darauf geben. Mit den restlichen Lasagneblättern und der Sauce abschließen.
Die Lasagne im Ofen auf der mittleren Schiene in 30-40 Min. goldbraun backen. 2 Teller mit den Basilikumblättern auslegen. Die Lasagne darauf anrichten.

Pro Portion:
373 kcal
16 g Eiweiß
11,5 g Fett (28%)
51 g Kohlenhydrate

Schweizer Spinatgratin

Zutaten für 2 Personen:

500 g Blattspinat
Muskat, Pfeffer, Salz
500 g Kartoffeln
60 g Hartkäse, 30-35 % Fett i.Tr.
1 TL Butter (4 g)
1 Ei
100 ml Milch, 1,5 % Fett
3 EL saure Sahne, 10 % Fett (45 g)
40 g Bündner Fleisch

Zubereitung ca. 70 Min.:

Den Spinat waschen und verlesen, alle groben Stängel entfernen. Den Spinat tropfnass in einen großen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. zusammenfallen lassen. Dann in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen, hacken und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.
Die Kartoffeln schälen, waschen und grob hobeln. In reichlich gesalzenem Wasser etwa 2 Min. vorgaren. Die Kartoffeln anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.
Den Käse reiben. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Gratinform mit der Butter ausfetten. Eine Schicht Kartoffeln, dann den Spinat und zum Schluss wieder eine Schicht Kartoffeln hineinegeben. Mit dem Käse bestreuen.
Das Ei mit der Milch und der Sahne verquirlen, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen, über die Kartoffeln träufeln.
Die Form im Backofen auf mittlerer Schiene 40 Min. backen. Wenn das Gratin zu stark bräunt, mit Folie abdecken.
Das Spinatgrati8n mit dünn geschnittenem Bündner Fleisch anrichten und servieren.

Tip:
Für das Schweizer Originalgericht nimmt man Greyezerkäse mit 45% Fett i.Tr. Wenn man diese Käsesorte verwenden möchte, dann bitte nur 50 g nehmen.
Auch Emmentaler oder Appenzeller sind möglich, doch soll der Käse nicht mehr als 45% Fett i. Tr. enthalten.

Pro Portion:
506 kcal
26 g Eiweiß
16 g Fett (30%)
60 g Kohlenhydrate

Gemüsecurry mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

250 g Basmatireis, Salz
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 frische rote Chilischoten
400 g Broccoli
4 Möhren
2 gelbe Paprika
100 g Champignons,
2 EL Öl
1 TL frisch ger. Ingwerwurzel
3-4 TL rote Currypaste
600 ml ungesüßte Kokosmilch
1 EL Zitronensaft
einige Zweige Koriander
4 EL gesalzene Erdnüsse

Zubereitung ca. 40 Min.:

Den Reis nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und fein Halbringe schneiden.
Den Broccoli putzen, waschen u nd in Röschen teilen. Die Möhren putzen, schälen und in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und vierteln.
Das Öl in einem Wok oder einer großen schweren Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Chili und Ingwer darin unter rühren kurz anbraten. Die Currypaste unterrühren und kurz mitbraten. Kokosmilch, Broccoli und Möhren zugeben und etwa 3 Min. unter Rühren mitkochen.
Die paprikastreifen und die Champignons hinzufügen und alles solange weitergaren, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Das Curry mit dem Zitronensaft und etwas Salz abschmecken.
Den Koriander waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen. Das Gemüsecurry mit den Korianderblättern und den Erdnüssen garnieren und mit dem Reis servieren.

Pro Portion:
440 kcal
13 g Fett 27%
12 g Eiweiß
67 g Kohlenhydrate

Spaghetti mit Gemüsebolognese

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Zwiebel gehackt
4 Karotten gerieben
1 P. passierte Tomaten
4 EL Tomatenmark
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
1 gelbe und 1 rote Paprika feingehackt
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und 1 Lorbeerblatt
500 g Spaghetti

Zubereitung

Zwiebel in wenig Olivenöl glasig dünsten, Karotten und Paprika hinzufügen und ca. 10 Minuten weich dünsten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und kochen lassen, je länger desto besser (mindestens eine 3/4 Stunde) Lorbeerblatt entfernen und nochmals abschmecken. Spaghetti nach Anweisung kochen und mit Soße servieren.

Nährwerte pro Portion
Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Gemüsegratin

Für 2 Personen:

Zutaten:
4 Möhren
2 Lauchstangen
4 Bleichselleriestangen
200 ml Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
200 g Magerquark
2 Eier
2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:
Möhren schälen, Lauch und Sellerie putzen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in heißer Brühe etwa 10 Minuten dünsten. Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Quark mit Eiern und Parmesan vermischen, über das Gemüse geben und im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) bei 180 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

Nährwert pro Portion: ca. 240 kcal, 8 g Fett --30%

Spaghetti mit Kartoffeln und Pilzen

Zutaten für 2 Personen:

1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g Kartoffeln
125 g Champignons
250 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
1/2 EL Olivenöl, 6 g
65 ml Gemüsebrühe
weißer Pfeffer., Cayennepfeffer
1/4 Bund Basilikum

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken; Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden; Pilze putzen, kurz kalt abspülen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Nuleln "al dente" garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten; Kartoffeln und Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2 Min. anbraten; Pilze und Gemüsebrühe hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Gemüse zugedeckt noch einmal etwa 2 Min. garen, bis die Kartoffeln weich sind; Basilikum waschen, trockenschwenken und ohne grobe Stiele fein hacken; Nudeln in einem Sieb abtro0pfen lassen und sofort mit der Soße und dem Basilikum mischen und servieren.

Pro Portion:
534 kcal
19 g Eiweiß
8 g Fett (13,5%)
89 g Kohlenhydrate

Gemüsereis mit Käse

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 1 Person:

Zutaten:
40 g Natur- oder Parboiled Reis
1 Fenchelknolle
125 g Möhren
2 Lauchzwiebeln
1 TL Butter
1/2 Tasse Gemüsebrühe
1 TL Creme fraiche
1/2 Bund Petersilie
1 EL geriebener Käse (20-30%)
Salz, Pfeffer

Reis in Salzwasser 20 min. garen. Fenchelknolle, Möhren und die Lauchzwiebel klein schneiden. in der Butter kurz andünsten, Gemüsebrühe hinzufügen, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und alles 5 - 7 min. garen. Creme fraiche einrühren. Reis abgießen, das Gemüse darunter mischen. Petersilie fein hacken und mit geriebenem Käse darüber streuen.

398 Kcal, 17 g E, 50 g KH, 13 g F. = LF29

Spaghetti mit Kräutern und Tomatensalat

Zutaten für 2 Personen:

240 g Spaghetti
4 El Olivenöl, 24 g
4 zerdrückte Knoblauchzehen
Basilikum und Rosmarin
4 Salbeiblättchen
2 Prisen Salz
600 g Tomaten
2 kleine Zwiebeln, 100 g
Basilikum
2 El Essig, 30 g

Zubereitung:

Spaghetti in kochendem Salzwasser bißfest garen.
Knoblauch und Kräuter im Olivenöl andünsten und über die heißen Spaghetti geben.
Dazu Tomatensalat servieren.

Pro Portion:
749 kcal
17 g Eiweiß
27 g Fett (32%)
100 g Kohlenhydrate

Gemüsewraps

Zutaten für 4 Personen:

8 vorgebackene Weizen-Tortillas (Fertigprodukt)
400 g Möhren
2 Stangen Staudensellerie
200 g Egerlinge
16 Cocktailtomaten
2 kleine rote Zwiebeln
1 kleiner Romanasalat
2 EL Öl
1 TL frisch ger. Ingwerwurzel
Salz, Pfeffer

Zubereitung ca. 35 Min.:

Den Backofen auf 150°C vorheizen. Eine Pfanne erhitzen. Die Tortillas darin nacheinander von jeder Seite etwa 1/2 Min. heiß werden lassen und im Ofen warm halten.
Die Möhren putzen und schälen. Den Staudensellerie putzen und waschen. Beides längs in feine Streifen schneiden. Die Egerlinge putzen und in Scheiben schneiden.
Tomaten waschen, trocknen und vierteln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Vom Salat die Blätter ablösen, putzen, waschen. Den Salat trockenschleudern und in breite Streifen schneiden.
Möhren, Sellerie, Pilze, Zwiebeln und den Ingwer in einer großen Pfanne im Öl bei starker Hitze unter Rühren etwa 3 Min. anbraten. Salatstreifen und Tomaten 1-2 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Tortillas jeweils in der Mitte mit etwas Gemüse belegen und zu Tüten aufrollen. Die Ränder mit einem Holzstäbchen feststecken.

Pro Portion:
220 kcal
6 g Fett 25%
48 g Kohlenhydrate

Spaghetti mit Zucchinicreme

Für 2 Personen:

Zutaten:
50 g Lauch
250 g Zucchini
etwas Petersilie
4 Blätter Basilikum
2 EL Olivenöl
Salz
50 ml Gemüsebrühe
gem. Pfeffer
50 ml 1,5% Milch
2 EL saure Sahne
250 g Spaghetti
2 EL gerieb. Parmesan

Zubereitung:
Lauch fein schneiden, Zucchini würfeln, Kräuter fein hacken, Öl erhitzen, Lauch darin andünsten, Zucchini zugeben und salzen, Brühe dazu, 10 min köcheln lassen, Milch und sr. Sahne dazu und pürieren, Kräuter dazu und nachwürzen

ca. 650 kcal, 19 g Fett = 26,3 %

Geschmorte Kräuterkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1 kg kleine feste kochende Kartoffeln
2 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
10 Zweige Thymian
je 2 Zweige Majoran und Rosmarin
3 El Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
etwas Zitronenpfeffer

Zubereitung ca. 20 Min. Garzeit ca. 75 Min.:

Einen Römertopf ausgiebig wässern. Inzwischen die Kartoffeln gründlich waschen oder abbürsten, nach Möglichkeit nicht schälen.
Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini längs halbieren und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.
Den Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Die Kräuter waschen, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen un etwas kleiner hacken.
Den Topf aus dem Wasser nehmen, alle vorbereiteten Zutaten darin vermengen und Olivenöl, etwas Salz, Zitronenpfeffer und schwarzen Pfeffer darüber verteilen.
Den Topf zudecken und in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene setzen. Die Temperatur auf 200 °C stellen und das Gericht etwa 75 Min. garen.

Pro Portion:
270 kcal
8 g Fett (27%)
9 g Eiweiß
40 g Kohlenhydrate

Spaghettini mit kalter Gemüsesauce

Zutaten für 4 Personen:

1 gelbe Paprikaschote
1/2 frische Chilischote
1 Minigurke
400 g Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Scheiben Toastbrot
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Salz, schwarzer Pfeffer
2-3 EL Rotweinessig
1/2 Bund Basilikum
400 g Spaghettini

Zubereitung ca. 40 Min. Kühlzeit ca. 60 Min.:

Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln.
Die Gurke waschen oder nach Belieben schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke grob würfeln.
Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten und vierteln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen.
Das Toastbrot entrinden, würfeln, in eine Schüssel geben und das Olivenöl darüber träufeln. Die Brotwürfel gut mischen, damit das Brot das Öl aufsaugen kann.
Das Toastbrot zusammen mit dem Öl, Paprika-, Chili-, Gurken- und Tomatenstücken, Zwiebel, Knoblauch siwie dem Tomatenmark fein pürieren. Die Sauce mit etwas Salz, Pfeffer und dem Rotweinessig abschmecken.
Das Basilikum waschen, trockentupfen und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Die Streifen zur Sauce geben und unterrühren. Die Gemüsesauce etwa 1 Std. gut durchkühlen lassen.
Die Spaghettini in einem großen Topf nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die heißen Nudeln mit der kalten Sauce vermischen und sofort servieren.

Tip:
Die kalte Gemüsesauce schmeckt vor allem im Sommer hervorragend und ist eine wohltuende Erfrischung. Außerdem bleiben dadurch, dass das Gemüse hier nicht gegart wird, viele empfindliche Vitamine erhalten.

Pro Portion:
550 kcal
13 g Eiweiß
13 g Fett (21%)
92,5 g Kohlenhydrate

Gnocchi mit Orangen in Ingwerbutter

Zutaten für 4 Personen:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, Salz
220 g Mehl
2 rote Peperoni
2 Orangen
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
2 El Sonnenblumenöl
50 g butter
grob gem. Pfeffer
1/2 Bund Basilikum
4 EL gehobelter Parmesan

Zubereitung ca. 75 Min.:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen und durch die Presse drücken. Das Püree leicht salzen und abkühlen lassen. Das Mehl unter das Kartoffelpüree kneten. Mit bemehlten Händen fingerdicke rollen formen und diese in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück mit den Zinken einer Gabel leicht flach drücken und 15 Min. ruhen lassen.
Inzwischen die Peperoni entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
Die Gnocchi in reichlich Salzwasser portionsweise 3-5 Min. gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
In einer großen Pfanne Ingwer, Knoblauch und Peperoni im Öl andünsten. Die Butter und die Gnocchi dazugeben und mitdünsten. Dann die Orangenscheiben unterheben und heiß werden lassen. Alles salzen und pfeffern.
Das Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Gnocchi mit den Orangen und der Sauce auf Tellern anrichten, mit Pfeffer, Parmesanspänen und den Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion:
595 kcal
18 g Fett (27%)
20 g Eiweiß
87 g Kohlenhydrate

Spargelpfanne mit Artischocken

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Artischocken
5 EL Limettensaft, Salz
1 kg weißer Spargel
150 g Schalotten
200 g Zucchini
3 El Olivenöl
je 1 EL gehackte glatte Petersilie und gehacktes Liebstöckel
Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot
2 Knoblauchzehen
200 g Joghurt, 1,5 % Fett
100 g Speisequark, 40% Fett

Zubereitung ca. 50 Min.:

Die Artischocken vorbereiten. Die Stiele aus den Artischocken drehen und die unteren Blätter abbrechen. Von den übrigen Blättern die harten Blattspitzen abschneiden, das Heu aus dem Inneren der Artischocken entfernen. Mit 3 EL Limettensaft beträufeln und in Salzwasser etwa 20 Min. kochen. Spargel schälen und separat etwa 20 Min. in Salzwasser garen. Beides abtropfen lassen, den Spargel in Stücke schneiden.
Die Schalotten schälen und längs in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Beides in 2 EL Öl anbraten, die Artischocken kurz mitbraten; Spargel, Petersilie und Liebstöckel hinzufügen. Alles salzen, pfeffern und 3 Min. braten.
Das Brot würfeln, im übrigen Öl knusprig braten. Den Knoblauch dazupressen.
Aus Joghurt, Quark, Pfeffer, Salz und dem restlichen Limettensaft einen Dip rühren. Die Spargelpfanne mit den Croûtons bestreuen, den Dip dazu servieren.

Pro Portion:
330 kcal
10,5 g Fett 29%
18 g Eiweiß
38 g Kohlenhydrate

Gratinierte Spinatgnocchi

Zutaten für 4 Personen:

600 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Eigelb, Salz
etwas geriebene Muskatnuss
300 g gehackter TK-Spinat (aufgetaut)
50 g geriebener Parmesan
200 - 250 g Mehl
Mehl zum Formen und für die Arbeitsfläche
100 g geriebener Käse
Pfeffer

Zubereitung ca. 90 Min. Backzeit ca. 10 Min.:

Die Kartoffeln gründlich waschen und in wenig Wasser in 25-30 Min. gar kochen. Die Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Etwas abkühlen lassen.
Eigelbe mit 1 TL Salz und etwas Muskat verquirlen, mit Spinat und Parmesan unter die Kartoffeln mischen.
Nach und nach so viel Mehl unterkneten, dass ein glatter Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Mit bemehlten Händen fingerdicke Rollen formen und diese in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück mit den Zinken einer Gabel leicht flach drücken. Die Gnocchi auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 15 Min. ruhen lassen.
Den Ofen auf 200 °C vorheizen. In einem breiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin portionsweise in 3-5 Min. gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Herausheben und abtropfen lassen.
Die Gnocchi in eine flache feuerfeste Form geben und mit dem Käse und etwas Pfeffer bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen auf der mittleren Schien in etwa 10 Min. goldgelb gratinieren.

Pro Portion:
510 kcal
16 g Fett (28%)
24 g Eiweiß
67 g Kohlenhydrate

Spargelrisotto mit Steinpilzen

Zutaten für 4 Personen:

30 g getr. Steinpilze
600 g grüner Spargel
600 ml Gemüsebrühe, Salz
2 Döschen Safranfäden
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
400 g Risottoreis
200 ml trockener Weißwein
Pfeffer

Zubereitung ca. 50 Min.:

Die Pilze etwa 10 Min. in 200 ml lauwarmen Wasser einweichen. Inzwischen vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, die Stangen waschen und im unteren Drittel schälen. Anschließend die Stangen in
2-3 cm lange Stücke schneiden und diese in kochendem Salzwasser etwa 5 Min. blanchieren. abgießen und abschrecken.
In einem Topf die Brühe erhitzen. Die Safranfäden in 4 EL heißer Brühe auflösen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden.
In einem zweiten Topf die Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis dazugeben, in etwa 3 Min. unter Rühren glasig dünsten und mit dem Wein ablöschen, die Pilze mit dem Einweichwasser und den aufgelösten Safran dazugeben. Unter rühren den Reis garen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, den Reis salzen und pfeffern.
Dann so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist und wieder unter Rühren warten, bis der Reis sie vollständig aufgenommen hat. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss den Spargel unterheben, heiß werden lassen und den Risotto servieren.

Pro Portion:
495 kcal
21 g Eiweiß
7 g Fett (13%)
85 g Kohlenhydrate

Hackbraten aus Tofu

Für 4 Personen

Zutaten:

2 TL Öl
125 ml Wasser
60g Hirse
350g Tofu
1 Ei und
250ml Tomatensaft
250 g Haferflocken
2 EL Sonnenblumenkerne geschrotet
60ml Sojasauce,
1/2 TL Basilikum,
1/2 TL Thymian,
100 g geriebenen Käse
1 mittelgroße Karotte fein gerieben
2 TL Knoblauchpulver
1/2 Paprikaschote
1 Zwiebel fein gehackt.

Zubereitung:

Wasser zum kochen bringen, Hirse zugeben und 15 min kochen lassen.
Tofu im Mixer pürieren. Das Ei und den Tomatensaft zugeben.
Nun alle anderen Zutaten zugeben und gut vermischen.

Masse in eine gefettete Kastenform füllen und 45 min. bei 175 Grad backen.

Tipp: Warm mit Gemüse servieren. Kalt mit scharfer Paprika-Tomatensauce.

Spinat-Quiches mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Würfel Hefe
140 ml Milch, 1,5% Fett
300 g Mehl
Salz, Pfeffer
1 kg Spinat
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 TL Currypulver
Mehl für Arbeitsfläche
Fett für Förmchen
4 Tomaten
200 g körniger Frischkäse

Zubereitung ca. 45 Min, Backzeit ca. 20 Min.:

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Das Mehl mit der Hefemilch sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem festen Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 20 Min. gehen lassen.
Vom Spinat die groben Stiele entfernen. Den Spinat waschen und grob hacken. Schalotten schälen und fein hacken. Knoblauch schälen. Ofen auf 180°C vorheizen.
Die Schalotten im Öl glasig dünsten, mit Curry bestäuben, den Knoblauch dazupressen. Spinat kurz mitdünsten, salzen, pfeffern.
Den Teig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. 8 Förmchen von etwa 12 cm Durchmesser einfetten und damit auslegen. Förmchen auf die mittlere Schiene in den Ofen stellen, den Teig 5 Min. vorbacken.
Die Tomaten kurz überbrühen und enthäuten. Die Tomaten halbieren und quer in Scheiben schneiden.
Die Spinatmasse in die förmchen verteilen, mit den Tomaten belegen, den Frischkäse darüber geben. Die Quiches auf der mittleren Schien 15-20 Min. backen.

Pro Portion:
440 kcal
10,5 g Fett 21%
26 g Eiweiß
60 g Kohlenhydrate

Haferplinsen

für 2 Portionen:

Zutaten:

1 Bund Petersilie
1 Zwiebel
100 g Möhren
1/4 l Wasser
1/2 Würfel Klare Suppe mit Suppengrün
150 g feine Haferflocken
2 Eier
Fett

Zubereitung:

Petersilie putzen, waschen und fein hacken.
Zwiebel und Möhren putzen, waschen und raspeln.
Wasser zum Kochen bringen und Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen. Haferflocken einrühren.
Eier unterrühren. Vorbereitetes Gemüse zufügen.
Alles zu einem glatten Teig verrühren.
Fett in einer Pfanne heiß werden lassen.
Pro Plinse ca. 2 EL Teig verwenden und braten.
Plinse erst wenden, wenn sich ein brauner Rand gebildet hat.

Nährwert: EW: 20g, KH: 54g, Fett: 14 g = 29,65 %
Kilokalorien: 425

Taboule

Zutaten:

100g Couscous
½ l Brühe
ca. 6-7 Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze, oder getrocknete
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Den Grieß ca. 20 Minuten in der Brühe quellen lassen. Darauf achten, dass genügend Brühe da ist, sonst nachfüllen. Danach abgießen. Gemüse und Kräuter kleinschneiden, samt Gewürzen und Zitronensaft unter den Grieß mengen und kalt stellen.
Die Zutatenmengen des Gemüses habe ich etwas frei angegeben, da ich es immer aus dem Kopf machen muss, da ich kein Rezept habe. Es ist auch Geschmackssache, wieviel Knoblauch und Tomaten man dazugibt. Sollte man ausprobieren.
Es schmeckt einfach super, wenn es mindestens 1 Stunde durchgezogen ist. Dazu Brot.

Herzhafter Sauerkrautauflauf

für 4 Portionen

Zutaten:
500g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Butter
500g Sauerkraut
etwas Fett für die Form
400g Tomaten
2 Eier
250 ml Milch 1,5%
Salz, Kümmel, Majoran, Muskat

Zubereitung:
Die Kartoffeln 20 Minuten kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Butter anbraten. Das Sauerkraut dazugeben, kurz andünsten und die Masse in eine gefettete feuerfeste Form füllen. Darauf die Kartoffelscheiben schichten und mit Tomatenscheiben belegen. Die Eier mit Milch, Salz, Kümmel, Majoran und Muskat verquirlen, über den Auflauf gießen und bei 175 Grad etwa 1 Stunde überbacken.

8g Fett, 270 Kcal = 26,67 %

Tomaten-Cannelloni mit kernigen Croûtons

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 El Butter
650 g Pizzatomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark
1 TL getr. italienische Kräuter
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 TL Zucker
2 TL Ketchup
24 Lasagneblätter (ca. 400 g)
2 Scheiben Brot
4 EL Sonnenblumenkerne
150 g ger. Käse

Zubereitung ca. 50 Min. Backzeit ca. 20 Min.:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in einem Topf in 1 EL Butter anbraten. Den Knoblauch dazupressen.
Tomaten, tomatenmark, Kräuter, Brühe und 150 ml Wasser unterrühren. Alles unter gelegentlichem Rohren sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ketchup abschmecken.
Die Lasagneblätter in Salzwasser etwa 2 Min. kochen, bis sie formbar sind. Anschließend abtropfen lassen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.
Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der übrigen Butter kross braten. Die Sonnenblumenkerne grob hacken und goldgelb rösten.
Auf jedes Lasagneblatt etwas Sauce geben. Die Blätter locker aufrollen, dicht nebeneinander in die Auflaufform setzen, eventuell übrige Sauce darüber geben, mit Käse bestreuen und die Cannelloni im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Min. backen. Kurz vor Ende der Garzeit die Sonnenblumenkerne und die Croûtons darüber streuen.

Pro Portion:
705 kcal
26 g Eiweiß
22 g Fett (28%)
98 g Kohlenhydrate

Hirse mit Ratatouille

Zutaten für 4 Personen:

1 große Aubergine
2 Zucchini, Slz
500 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
150 g Hirse
1/2 l Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin
800 g Tomaten
etwas Cayennpfeffer

Zubereitung ca. 60 Min.:

Die Aubergine und die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Aubergine und Zucchini längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. die Zwiebeln in Spalten, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und beides in Öl andünsten. Die Hirse dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Min. garen.
Die Auberginenscheiben abbrausen, trockentupfen und mit den Zucchinischeiben und dem Rosmarin zur Hirse geben. Alles noch etwa 15 Min. weiterköcheln lassen.
Inzwischen die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Tomaten etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit unter die Hirse heben, alles kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Pro Portion:
355 kcal
14 g Eiweiß
10 g Fett (25%)
50 g Kohlenhydrate

Tomaten-Zucchini-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

400 g Zucchini
400 g Tomaten
400 g Kartoffeln
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
375 g Magerquark
1 Eiweiß
3 EL ger. Parmesan
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung ca. 30 Min. Backzeit ca. 20 Min.:

Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, die Kartoffeln schälen, beides ebenfalls in Scheiben schneiden.
Den Backofen auf 220°C vorheizen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch schälen und hineinpressen. Die Zucchinischeiben dazugeben und anbraten. Salzen und pfeffern.
Die Rosmarinnadeln fein hacken. Quark, Eiweiß, Parmesan und Rosmarin verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Eine runde Gratinform mit dem restlichen Olivenöl einfetten. Den Boden mit den Zucchinischeiben auslegen. Tomaten und Kartoffeln abwechselnd darauf verteilen.
Die Quarkcreme auf das Gemüse streichen und das Gratin im heißen Ofen auf der mittleren Schien in etwa 20 Min. goldgelb backen.

Pro Portion:
275 kcal
9 g Fett 29%
25 g Eiweiß
20 g Kohlenhydrate

Hirseauflauf mit Zuckerschoten

Zutaten für 4 Personen:

250 g Hirse
600 ml Gemüsebrühe
300 g junge Möhren
Salz
250 g Zuckeerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Butter
4 Eier
1/4 l Milch, 1,5% Fett
2 EL gehackte glatte Petersilie
schwarzer Pfeffer
1 Msp. ger. Muskatnuss
80 g ger. Gouda

Zubereitung ca. 30 Min. Backzeit ca. 30 Min.:

Die Hirse in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit ganz von den Körnern aufgenommen ist.
Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Etwa 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten putzen, waschen im kochendem salzwasser kurz blanchieren,kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Eine flache Auflaufform (ca. 40 cm lang) mit der Butter einfetten. Die Eier mit der Milch verquirlen. Die Petersilie dazugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Das Gemüse und die Zwiebelringe mit der Hirse vermengen und die Mischung in die Auflaufform füllen. Die Eiermilch darüber gießen, den Gouda gleichmäßig darauf verteilen. Den Hirseauflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Min. backen.

Pro Portion:
455 kcal
22 g Eiweiß
15 g Fett (30%)
56 g Kohlenhydrate

Indisches Bohnen-Kartoffel-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

1 kg grüne Bohnen
200 g fest kochende Kartoffeln, Salz
60 g rosinen
2 Zwiebeln
1 EL Butter
2 EL Currypulver
1/4 l Gemüsebrühe
300 g Joghurt, 3,5% Fett
2 TL Speisestärke
Pfeffer

Zubereitung ca. 40 Min.:

Die Bohnen putzen, waschen und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Beides in kochendem Salzwasser in etwa 15 MIn. garen.
Inzwischen die Rosinen in warmem Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in der Butter glasig dünsten. Das Currypulver kurz mitdünsten, dann die Brühe angießen.
Den Joghurt mit der Stärke glatt rühren und zu den Zwiebeln geben. Die rosinen abtropfen lassen und unterrühren. Die Sauce salzen und pfeffern, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen.
Bohnen und Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Joghurtsauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion:
275 kcal
7 g Fett 23%
15 g Eiweiß
37 g Kohlenhydrate

Überbackener Fenchel

Zutaten für 4 Personen:

4 Fenchelknollen (ca. 1 kg), Salz
Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
500 g Tomaten
1 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie
25 g Pecorino
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 El Semmelbrösel
4 Baguettebrötchen

Zubereitung ca. 50 Min., Backzeit ca. 20 Min.:

Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abschneiden und beiseite legen. Die Knollen längs halbieren. Etwa 2 l Salzwasser zusammen mit Zitronensaft und -schale aufkochen. Fenchel darin 20 Min. garen.
Inzwischen Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine große feuerfeste Auflaufform mit 1 TL Öl einfetten. Die Tomaten und den Fenchel hineingeben. Alles mit etwa 1/8 l Fenchelbrühe übergießen, salzen und pfeffern.
Die Petersile waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Käse fein reiben. Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein hacken und im restlichen Öl glasig dünsten. Die Semmelbrösel dazugeben und goldbraun rösten. Von der Kochstelle nehmen.
Petersilie und Käse untermengen. Die Mischung über den Fenchel streuen und das Gemüse im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Min. überbacken. Fenchelgrün fein hacken und darüber streuen. Die Baguettebrötchen dazu reichen.

Pro Portion:
350 kcal
8 g Fett 21%
17 g Eiweiß
51 g Kohlenhydrate

Kartoffel-Kraut-Gulasch

(für 4 Portionen)

Zutaten:

800 g festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Beutel Knorr Fix für Gulasch
500 g frisches Sauerkraut
100 g Saure Sahne (10 % Fett)
1 Bund Schnittlauch
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1-2 TL Senf

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und längs in Achtel schneiden.Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.Schnittlauch waschen und kleinschneiden.
1 Liter Wasser mit den Kartoffelspalten,Zwiebelstreifen und Fix für Gulasch unter Rühren aufkochen.Das Ganze bei leicht geöffnetem Deckel unter
gelegentlichem Rühren ca. 20 min. köcheln lassen.
Abgetropftes Sauerkraut zur Suppe geben,kurz mit aufkochen und bei schwacher Hitze 5-10 min. ziehen lassen.
Herd ausschalten,saure Sahne unterrühren,mit Senf und Gemüsebrühe abschmecken.Nicht mehr kochen!Mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte:
282 kcal, 5,23 g Fett, 16,69 % Fett

Überbackenes Gemüse mit Schinken

Zutaten für 2 Personen:

600 g Möhren
600 g Staudensellerie
4 Scheiben gekochter magerer Schinken, 120 g
4 Scheiben Käse (30% F.i.Tr.), 120 g
4 TL Semmelbrösel, 20 g
4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot, 200 g

Zubereitung:

Gemüse putzen und in Streifen schneiden, in wenig Wasser etwa 10 Min. dünsten.

Schinken fein würfeln, Käse in Streifen schneiden.
Gemüse mit Schinken in einer Auflaufform anrichten und mit Käse belegen, darüber die Semmelbrösel streuen und im Ofen (Grillstufe) bräunen lassen.

Dazu Vollkornbrot servieren.

Pro Portion:
666 kcal
43 g Eiweiß
20 g Fett (27%)
67 g Kohlenhydrate

Kartoffel-Pilz-Gulasch

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
500g Paprika rot und grün
1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz
300g Pfifferlinge
200g Sauerkraut
2 EL Tomatenmark
300 ml Tomatensaft
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Rotwein
Salbei, Salz Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden, die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden und im heißen Butterschmalz glasig andünsten. Kartoffeln, Paprika, Pfifferlinge, Sauerkraut, Tomatenmark und Salbei dazugeben und etwa 5 Minuten schmoren. Dann mit Tomatensaft, Gemüsebrühe und Rotwein aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln. Dabei etwas einkochen lassen, nochmals abschmecken und servieren.

8g Fett, 320 Kcal = 22,5%

Vegetarischer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

250 g Möhren - gewürfelt
600 g Kartoffeln -gewürfelt
240 g grüne Bohnen (auch TK)
250 g Tomaten -geviertelt
250 g Blumenkohl (auch TK)
250 g Rosenkohl (auch TK)
2 Zwiebeln, 160 g - gewürfelt
2 EL Maiskeimöl, 20 g
20 g Petersilie
Pfeffer, Selleriesalz

Zubereitung:

Zwiebel mit etwas Öl andünsten, ca. 600 ml Wasser zugeben und das Gemüse je nach Gardauer nach und nach dazugeben.
Insgesamt ca. 25 Min. garen lassen, mit Pfeffer und Selleriesalz abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Pro Portion:
557 kcal
22 g Eiweiß
14 g Fett (22,6%)
78 g Kohlenhydrate

Kartoffel-Zucchini-Gratin

Zutaten für 2 Personen:

400 g Kartoffeln
400 g Zucchini
4 Eier
2 EL Parmesan, 30 g
8 EL fettarme Milch (1,5% Fett), 120 ml
2 kleine Scheiben Vollkornbrot, 80 g
2 Glas ungezuckerter Grapefruitsaft, 400 ml

Zubereitung:

Kartoffeln wie Pellkartoffeln zubereiten und in dünne Scheiben schneiden; Zucchini in Scheiben geschnitten blanchieren.
Zusammen in eine Auflaufform schichten, mit Rosmarin, Thymian und Pfeffer würzen.
Eier mit Parmesan und Milch verquirlen, darübergeben und bei 175 ° C 10 Min. stocken lassen.

Pro Portion:
631 kcal
32 g Eiweiß
17 g Fett (24,2%)
75 g Kohlenhydrate

Vollkornpfannkuchen mit frischem Broccoli

Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl
2 Eier
250 ml Milch
50g Zwiebeln
800 g Broccoli
300 ml Gemüsebrühe
2 Essl. Speisestärke
2 Essl. Zucker
1 Teel. Salz
Pfeffer, Kräuter der Provence
3 Essl. Zitronensaft

Zutaten:

Das Mehl mit den Eiern, 150 ml Milch, feingehackten Zwiebeln, Kräutern, einer Prise Salz und etwas Pfeffer vermischen. In einer beschichteten Pfanne ohne fett ca. 2 Min anbraten und danach im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. bei 180 °C durchgaren lassen. Broccoli putzen, in Röschen schneiden und in Gemüsebrühe gar dünsten. Danach herausnehmen, die restliche Milch dazugeben und die Sauce mit der Stärke binden. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Die Broccoliröschen wieder dazugeben und mit den Pfannkuchen servieren.

Gesamt: 15,78 % Fettkalorien

Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen:

1 kg geschälte Kartoffeln
1 Zwiebel
ca. 1/2 l Milch, 1.5 %
1 Ei
Salz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
100 g Scheibletten (Du darfst- Toasties)

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben raffeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln und unter die Kartoffeln mischen.
Eine große Auflaufform dünn mit Öl auspinseln. Kartoffeln einfüllen.
Die Milch mit dem Ei verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig (!) würzen und über die Kartoffeln gießen.
Den Käse in kleine Stücke zerteilen und auf das Gratin geben.
Im vorgeheizten Ofen bei 200° in ca. 50 Minuten goldbraun backen.

Gesamt: 1259 kcal, 27 g Fett (19,30 %)

W i r s i n g a u f l a u f

Zutaten für 4 Personen:

800 g geputzter Wirsing
800 ml Wasser
2 Gemüsebrühwürfel
200 g Mais-Grieß
2 Eier
2 Knoblauchzehen
50 g Lauch (1/2 Stange)
4 EL Kräuter
80 g Gouda, gerieben, 45 % Fett i.Tr.
½ TL Curry
schwarzer Pfeffer, Salz, Muskat

Zubereitung:

Die Wirsingblätter vom Kopf ablösen und waschen, dicke Blattrippen herausschneiden. Das Wasser aufkochen, die Blätter darin fast weichkochen und abtropfen lassen. Den Mais mit der Wirsingbrühe verrühren und die Gemüsebrühwürfel dazugeben. Die Maismasse zu einem dickflüssigen Brei kochen und 10 Minuten auf der ausgeschalteten Platte bzw. beim Gasherd auf der niedrigsten Stufe ziehen lassen. Eier unter den Mais rühren. Knoblauch schälen und durchpressen und mit dem kleingeschnittenen Lauch, den Kräutern und dem Käse (etwas zum Bestreuen zurücklassen) zum Maisbrei geben. Mit Curry und Pfeffer abschmecken.

Den Boden einer rechteckigen Auflaufform mit einigen Wirsingblättern auslegen und mit Muskat und Salz würzen. Einen Teil der Maisfüllung darüber verteilen und wieder mit Wirsingblättern bedecken. So die Schichten mehrmals wiederholen. Die Form abdecken und bei 200 °C auf der mittleren Leiste 20 Minuten backen.

Die Abdeckung abnehmen, den restlichen Käse darüberstreuen und weitere 5 bis 10 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist.

Pro Portion:
350 kcal
19,7 g Eiweiß
10,6 g Fett (27 %)
43 g Kohlenhydrate

Kartoffelgratin mit Zuckerschoten

Zutaten für 4 Personen:

750 g fest kochende Kartoffeln
200 g Zuckerschoten, Salz
250 g Joghurt (3,5% Fett)
1 EL Speisestärke
Pfeffer
etwas geriebene Muskatnuss
100 g geriebener Gouda
einige Zweige glatte Petersilie

Zubereitung ca. 30 Min. Backzeit ca. 20 Min.:

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen und waschen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffelscheiben 5-6 Min. im kochenden Salzwasser garen, dann die Zuckerschoten 2-3 Min. mitkochenlassen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Joghurt und Stärke verrühren, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln und Zuckerschoten in eine beschichtete Form schichten, mit der Joghurtmischung begießen, den Kässe darüber verteilen.
Das Gericht im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ungefähr 20 Min. backen. Die Petersilie waschen und trockentupfen, das Kartoffelgratin mit einem Petersiliensträußchen garniert servieren.

Pro Portion:
300 kcal
9.5 g Fett (29%)
20 g Eiweiß
33 g Kohlenhydrate

Kartoffeln mit würzigem Mandelspinat

Zutaten für 4 Personen:

4 große fest kochende Kartoffeln
250 g Spinat
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Ei,
50 g Gorgonzola
20 g gem. Mandeln
80 g Joghurt, 1,5% Fett
Salz, Pfeffer

Zubereitung ca. 50 Min. Backzeit ca. 15 Min.:

Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale in wenig Wasser etwa 30 Min. garen. Die Kartoffeln abgießen, längs halbieren und mit einem Löffel so aushöhlen, dass nur ein kleiner Rand stehen bleibt.
Vom Spinat grobe Stiele entfernen. Spinat waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Den Spinat in einem Sieb gut ausdrücken und grob hacken. Den Backofen auf 225 °C vorheizen.
Die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in Öl 2-3 Min. andünsten.
Das ausgehöhlte Kartoffelfleisch zerdrücken, mit Spinat, Zwiebel-Zucchini-Mischung, Ei, Gorgonzola, Mandeln und Joghurt vermengen, salzen und pfeffern. Die Masse in die Kartoffelhälten füllen. Diese auf ein Backblech setzen, im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Min. überbacken und heiß servieren.

Pro PortioN.
330 kcal
11 g Fett (30%)
22 g Eiweiß
35 g Kohlenhydrate

Kartoffelpizza mit Tomaten und Paprika

Zutaten für 4 Personen:

300 g mehlig kochende Kartoffeln
150-200 ml Milch, 1,5% Fett
300- 350 g Mehl
1 Pck. Trockenhefe, Salz
500 g Tomaten
2 Kugeln Mozzarella (250g)
1 Bund Basilikum
1/2 Bund Oregano
2 rote Zwiebeln
2 grüne Paprikaschoten
Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung ca. 75 Min. Backzeit ca. 35 Min.:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen und noch heiß durch die Presse drücken. Milch, Mehl, Trockenhefe und 1 TL Salz nach und nach zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt etwa 30 Min. gehen lassen. Inzwischen die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten und würfeln. Die Tomatenstücke in einem Sieb abtropfen lassen.
Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Mozzarella klein würfeln. Basilikum und Oregano waschen, trockentupfen und die Blättchen hacken. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig durchkneten und auf dem Blech ausdrücken, dabei einen kleinen Rand formen.
Tomaten, Mozzarella, Kräuter, Zwiebeln und Paprikaschoten vermengen, salzen und pfeffern. Das Öl auf dem Teig verstreichen, die Gemüsemasse darauf verteilen. Die Kartoffelpizza im heißen Ofen auf der unteren Schiene etwa 30-35 Min. backen.

Pro Portion:
565 kcal
17 g Fett (27%)
81 Kohlenhydrate

Knöpfli mit Salat

Zutaten für 2 Personen:

6 EL geriebener Hartkäse (30-35% F.i.Tr.), 30 g
125 ml Milch (1,5% Fett)
1 Ei
Pfeffer, Salz
200 g Weizenmehl
200 g Zwiebeln
4 TL Butter, 16 g
100 g Feldsalat
1/2 Bund Küchenkräuter, 10g
1 TL Sesamöl, 5 g
2 EL Obstessig, 30 ml
1/2 TL Senf, 3 g

Zubereitung ca. 60 Min.:

Die Hälfte vom geriebenen Hartkäse mit der Milch, dem Ei, Pfeffer und Salz verrühren. Das Mehl nach und nach unterrühren.
Den Teig 30 Min. quellen lassen.
In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in 1 TL Butter langsam braten.
Nun den Teig portionsweise durch ein Lochsieb oder eine Knöpfli-Reibe direkt in kochendes Salzwasser streichen. Die Knöpfli sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.
Die Knöpfli mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.
Den Feldsalat verlesen, putzen und waschen. Die Küchenkräuter verlesen, waschen, trockentupfen und fein hacken.
Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Knöpfli darin kurz anbraten und mit dem restlichen geriebenen Hartkäse und den Zwiebeln vermischen.
Das Sesamöl, den Obstessig, den Senf und die gehackten Küchenkräuter zu einem Dressing verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Feldsalat träufeln.
Die Knöpfli auf zwei Teller verteilen und mit dem Feldsalat servieren.

Pro Portion:
590 kcal
24 g Eiweiß
18 g Fett (28%)
80 g Kohlenhydrate

Kohlrabi-Kartoffelrösti

Zutaten für 2 Personen:

300 g Kartoffeln
300 g Kohlrabi
1 Zwiebel (60 g)
3 EL Mehl (30 g)
1 Ei
Muskat, Pfeffer, Salz
400 g frische Rote Bete
1 Apfel (125 g)
1 Becher Joghurt, 1,5% Fett (150 g)
2 EL Zitronensaft (30 ml)
Kräutersalz
1 TL Honig (10 g)
2 EL Sonnenblumenöl (24 ml)

Zubereitung ca. 60 Min.

Die Kartoffeln und die Kohlrabi schälen, waschen, grob raspeln und in eine Schüssel geben.
Die Zwiebel schälen, fein hacken, mit dem mehl und dem Ei dazugeben. Das Ganze mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
Die Rote Bete waschen, schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel ebenfalls fein raspeln. Beides in eine Schüssel geben und mischen.
Den Joghurt mit Zitronensaft, Pfeffer, Kräutersalz und Honig abschmecken. Zur Hälfte unter die Rote-Bete-Apfel-Mischung heben.
1 EL Sonnenblumenöl in einer kleinen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Kartoffel-Kohlrabi-Masse portionsweise in die Pfanne geben, flach drücken und unter ständigem wenden braten, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat. Den restlichen Rösti-Teig mit dem Öl ebenso zubereiten.
Die Röstis sofort anrichten, mit dem Rote-Bete-Salat und dem restlichen Joghurt servieren.

Tip:
Anstelle der Kohlrabi kann man auch Karotten verwenden.
Eilige nehmen einfach gegarte Rote Bete aus dem Glas.

Pro Portion:
563 kcal
16 g Eiweiß
18 g Fett (29%)
81 g Kohlenhydrate

Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

500 g fest kochende Kartoffeln
500 g Kohlrabi
500 g Zuckerschoten, Salz
je 1 Bund Kerbel und Petersilie
250 g Joghurt, 1,5% Fett
150 g Sahne, 10% Fett
3 Eigelb
2 TL Meerettich (Glas)
weißer Pfeffer
40 g Appenzeller

Zubereitung ca. 35 Min. Backzeit ca. 35 Min.:

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Kartoffeln und Kohlrabi darin etwa 10 Min. garen. Nach etwa 5 Min. die Zuckerschoten dazugeben. Alles in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
Das gegarte Gemüse in eine Auflaufform geben. Den Kerbel und die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
Joghurt, Sahne, Eigelbe und Meerrettich in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Kräuter unterheben und die Mischung über das Gemüse gießen.
Den Käse fein reiben und auf dem Guss verteilen. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Min. backen.

Pro Portion:
370 kcal
12 g Fett 29%
43 g Kohlenhydrate

Kreolischer Reis

Zutaten für 4 Personen:

3 EL Olivenöl
300 g Naturreis
400 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
400 g feste Aprikosen
1 Bund Frühlingszwiebeln
je 50 g grüne und schwarze Oliven
etwas Sojasauce
etwas Zimtpulver

Zubereitung ca. 60 Min.:

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und den Reis darin glasig dünsten. Die Brühe dazugießen und mit dem Pfeffer würzen. Die Brühe aufkochen und den Reis darin bei schwacher Hitze etwa 45 Min. ausquellen lassen.
Gegen Ende der Garzeit für den Reis den Backofen auf 250 °C vorheizen. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöleinpinseln. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und die Früchte in Spalten schneiden.
Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneidne. Die Oliven entsteinen und klein schneiden.
Den gegarten Reis mit Sojasauce und Zimt abschmecken. Aprikosen, Zwiebeln und Oliven untermengen und die Mischung auf dem Backblech verteilen.
Den Reis mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen auf der mittleren Schien etwa 10 Min. überbacken.

Pro Portion:
435 kcal
9 g Eiweiß
14 g Fett (29%)
67 g Kohlenhydrate

Linguine mit Gemüse-Minze-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

400 g Linguine (schmale Bandnudeln)
Salz
1/4 l Gemüsebrühe
je 250 g TK-Erbsen und grüne TK-Bohnen
1 kleines Bund Minze
5 EL Crème fraîche
2 EL Limettensaft
Pfeffer
50 g Parmesan am Stück

Zubereitung ca. 35 Min.:

Die Linguine nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Während die Nudeln garen, die Brühe aufkochen, die gefrorenen Erbsen und Bohnen darin bei mittlerer Hitze etwa 12 Min. garen. Inzwischen die Minze waschen und trockentupfen, einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein hacken.
Die gehackte Minze mit der Crème fraîche zu dem Gemüse geben. Die Sauce mit Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und unterrühren. Anschließend die Sauce noch etwa 5 Min. köcheln lassen.
Die abgetropften Linguine mit der Sauce mischen und mit den Minzeblättchen garniert servieren.

Pro Portion:
570 kcal
19 g Eiweiß
15 g Fett (24%)
87 g Kohlenhydrate

Mexikanisches Filetsteak

Zutaten für 2 Personen:

200 g grüne Paprikaschoten
200 g rote Paprikaschoten
100 g Gemüsezwiebeln
140 g Maiskörner
4 TL Olivenöl, 12 g
320 g Filetsteak

500 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Zwiebeln in Scheiben schneiden und anbraten, gewürfelte Paprikastückchen zugeben und mit etwas Wasser zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.
Maiskörner zufügen, Gemüse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Filetsteak von beiden Seiten ca. 3-4 Min. darin braten, anschließend würzen und Gemüse darauf verteilen.

Dazu die Salzkartoffeln servieren.

Pro Portion:
690 kcal
46 g Eiweiß
17 g Fett (22,2%)
75 g Kohlenhydrate

Feuriger Kartoffeltopf

Zutaten für 2 Personen:

250 g Ochsenbein
20 g magerer Speck
10 g Bratfett
200 g Kidney-Bohnen (Konserve)
Salz, Majoran, getrocknete gestoßene Chili
500 g Kartoffeln
150 g Zwiebeln
1/4 l Wasser
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Ochsenbein in feine Streifen schneiden; Speck fein würfeln und in Bratfett anbraten; Ochsenbein mit Knochen dazugeben und von allen Seiten gut bräunen; Bohnen abgießen und die Flüssigkeit nach und nach zum Fleisch gießen, mit Gewürzen abschmecken und 60 Min. garen.

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden; nach 30 Min. beides zum Fleischgeben und kräftig mitschmoren lassen, Wasser zugeben und weitere 20 Min. köcheln lassen.

5 Min. vor Ende der Garzeit Bohnen zufügen und erhitzen, nachmals abschmecken.

Mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Por Portion:
729 kcal
50 g Eiweiß
19 g Fett (23,5%)
77 g Kohlenhydrate

Rinderschmorbraten

Zutaten für 2 Personen:

300 g Rinderbraten
Paprikapulver, Pfeffer, Salz
1 Karotte, 100 g
1 kleine Stange Lauch, 100 g
1 Zwiebel, 60 g
1 TL Olivenöl, 5 g
2 Thymianzweige
125 ml Fleischbrühe
300 g Kartoffeln
1 Eigelb
3 EL Weizengrieß, 30 g
Muskat
2 EL Kartoffelmehl, 20 g
500 g Rosenkohl
1 Schalotte, 30 g
1 TL Butter, 4 g
125 ml Gemüsebrühe
1 TL Mehl, 3 g
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung ca. 80 Min.:

Das Fleisch abspülen, trockentupfen, mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz einreiben.
Die Karotte und den Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und achteln.
Das Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Thymianzweige dazugeben und das Gempüse mit anrösten. Mit Brühe ablöschen und eine Stunde zugedeckt schmoren lassen.
In der Zwischenzeit die am Vortag gekochten und geschälten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit dem Eigelb und dem Grieß verkneten. Mit Muskat und Salz würzen.
Die Hände mit Kartoffelmehl bemehlen und aus der Kartoffelmasse vier Klöße formen.
Den Rosenkohl putzen und waschen.
Die Schalotte schälen und in Jringe schneiden.
Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten, den Rosenkohl dazugeben, kurz mit andünsten und mit der Gemüsebrühe angießen. Mit Muskat und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 10-15 Min. dünsten.
Die Klöße mit einer Schaumkelle in kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze 10-15 Min. ziehen lassen.
Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehzmen und warm stellen.
Den Fleischfond durch ein Sieb passieren, in einen Topf geben, mit angerührtem Mehl binden, etwas einkochen lassen und nochmals abschmecken.
Das Fleisch anrichten, mit der Sauce überziehen. Den Rosenkohl mit gehackter Petersilie bestreuen und mit den Kartoffelklößen zum Fleisch servieren.

Tipp:
Ich kaufe entweder Kloßteig oder Kloßpulver, das nur noch mit Wasser angerührt wird. Es ist günstig und man kann es noch etwas nachwürzen.

Pro Portion:
564 kcal
47 g Eiweiß
18 g Fett (30%)
51 g Kohlenhydrate

Gulasch mit Bandnudeln

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel (60 g)
1 Knoblauchzehe (3 g)
1 EL Olivenöl (12 ml)
125 g Schweinegulasch
125 g Rindergulasch
1 EL Tomatenmark (15 g)
Rosmarin, Majoran, Paprikapulver, Pfeffer, Salz
125 ml Fleischbrühe
150 g Bandnudeln
300 g Champignons

Zubereitung ca. 80 Min.:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken.
Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch portionsweise darin anbraten. Den entstehenden Fleischfond zwischendurch abgießen.
Die Zwiebel, den Knoblauch und das Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten. Mit Rosmarin, Majoran, Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Fleischfond und der Fleischbrühe angießen, aufkochen lassen und in einer Stunde gar schmoren.
Die Bandnudeln kochen und warm stellen.
Die Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
Das Gulasch nochmals abschmecken und die Champignons dazugeben, bei milder Hitze 3-4 Min. mitschmoren lassen.
Das Gulasch mit den Bandnudeln anrichten.

Pro Portion:
590 kcal
42 g Eiweiß
16 g Fett (26%)
66 g Kohlenhydrate

Rindersteak mit Herzogin-Kartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

500 g grüne Bohnen
125 ml Gemüsebrühe
Bohnenkrautzweige
500 g warme Pellkartoffeln
Muskat, Salz
2 Rindersteaks, 300 g
1 EL Kokosfett, 12 g
Pfeffer
1 EL grüne Pfefferkörner, 10 g
3 EL Sahne (10% Fett), 45 g
1 TL Butter, 4 g
Kräutersalz
1 Becher Joghurt (1,5% Fett), 150 g
1 TL Zitronensaft, 5 ml
1 EL Honig, 20 g
200 g Himbeeren

Zubereitung ca. 60 Min.:

Die Bohnen abfädeln, waschen und je nach Größe halbieren.
Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, das Bohnenkraut dazugeben und die Bohnen 15 Min. bei mittlerer Hitze darin gar dünsten.
Die warmen Pellkartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken, ausdämpfen lassen, mit Muskat und Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und Resetten darauf spritzen. Im auf 150°C vorgeheizten Ofen 10-12 Min. backen.
Die Steaks etwas flach drücken und falls nötig den Fettrand entfernen.
Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin 8 Min. von beiden Seiten rosa braten. Dabei die Hitze nach 2 Min. etwas reduzieren.
Die Steaks herausnehmen, leicht mit Pfeffer und Salz würzen und kurz warm stellen.
Die Pfefferkörner in die Pfanne geben und mit der Sahne ablöschen, kurz aufkochen lassen.
Die gegarten Bohnen in der Butter schwenken, mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Honig glattrühren. Die Himbeeren verlesen, leicht abspülen, in zwei Dessertschälchen geben und den Joghurt darüber geben.
Die Kartoffelrosetten aus dem Backofen nehmen. Die Steaks mit der Pfeffersauce, den Herzogin-Kartoffeln und Bohnen anrichten und sofort servieren.
Als Nachtisch den Himbeerjoghurt servieren.

Tipp:
Kurz gebratene Fleischstücke immer erst nach dem Braten salzen, damit das Fleisch nicht hart und zäh wird.
Das Fleisch sollte bei hoher Hitze angebraten werden, damit sich die Poren schließen und der Saft nicht mehr austreten kann.
Öle können nicht so stark erhitzt werden. Deshalb wird Kokosfett oder Butterschmalz verwendet.

Pro Portion:
610 kcal
48 g Eiweiß
20 g Fett (30%)
55 g Kohlenhydrate

H a c k - L a u c h - N u d e l - G a b e l e i n t o p f

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

(für 3 Portionen)

Zutaten:

10 g Sonnenblumenöl
250 g Nudeln (ungekocht)
400 g Lauch
140 g Tomatenmark
250 g Hackfleisch gemischt
1 Liter Brühe
1/2 TL Salz
1/2 TL Paprika,edelsüß

Zubereitung:

Den Lauch waschen,putzen und der Länge nach aufschneiden.Dann in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und das
Hackfleisch darin krümelig anbraten.Auf das Fleisch die ungekochten Nudeln,den Lauch,das Tomatenmark,das Salz und das Paprikapulver geben.
Die heiße Brühe darübergeben,alles umrühren und zugedeckt bei zum Kochen bringen.Die Temperatur zurückschalten und bei schwacher Hitze etwa 15
min.garen.

Nährwerte:
529 kcal, 14 g Fett, 23,82 % Fett

Serbisches Reisfleisch

Für 4 Personen

Zutaten:
1 Packung Herta Rohschinken-Würfel
500 gr. mageres Fleisch (Gulasch, Filet - Pute müsste auch gehen, ganz nach Geschmack)
1 große Dose/Glas Tomaten oder Letscho (=Tomaten/Paprikagemüse ist etwas schärfer)
1 Zwiebel
Knoblauchzehen nach Belieben
Brühe zum Auffüllen
1 - 1 1/2 Tassen Reis
Erbsen (TK), Karotten (und was eben schmeckt)
Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer

Rohschinken-Würfel in beschichteter Pfanne OHNE Fett oder Öl anbraten. In Würfel geschnittenes Fleisch dazugeben. Gut anbraten. Geschnittene Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben, weiter anbraten lassen. Gebratenes nun kräftig würzen, je nachdem wie scharf man das Ganze möchte und die Tomaten bzw. das Letscho dazugeben. Ein paar Minuten weiter köcheln lassen, damit das Ganze etwas durchziehen kann und dann mit der Brühe auffüllen.
Reis und Erbsen, Karotten usw. dazugeben, durchrühren und garen lassen. Zum Schluss evtl. noch abschmecken und nachwürzen.
Das Reisfleisch ist fertig sobald der Reis gar ist.

Ist total einfach und schmeckt wirklich super.

Hackfleisch-Reis-Pfanne

(für 4 Portionen)

Zutaten:

300 g Reis
500 g Hackfleisch, gemischt
3 Zwiebeln
1- 2 Dosen" Mexikanische Gemüseplatte"
1 Dose geschälte Tomaten
1/2 Liter Brühe
Salz,Pfeffer,Knoblauch

Zubereitung:

Reis kochen,Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser krümelig anbraten.
Zwiebel schälen,in Spalten schneiden und kurz mit anbraten.
Nach Geschmack würzen.
Die geschälten und pürierten Tomaten,Gemüseplatte und die Brühe in einen Topf geben und aufkochen lassen,das Hackfleisch dazugeben und alles
etwa 5 min. köcheln lassen.
Mit Salz,Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Nährwerte:
630 kcal, 14 g Fett, 20 % Fett

Spaghetti mit Hackfleischsoße

(für 6 Portionen)

Zutaten:

400 g Tomatenketchup
500 Hackfleisch, Rind
500 g Nudeln, ungekocht
40 g Tomatenmark
250 ml Klare Gemüsebrühe

Zubereitung:

Nudeln kochen,Hackfleisch anbraten,mit Brühe ablöschen ,Ketchup und Tomatenmark dazugeben und mit Gewürzen abschmecken.
20 Minuten köcheln lassen.

Nährwerte:
517 kcal, 10,1 g Fett, 17,58 % Fett

Hackfleischkuchen

(für 12 Portionen)

Zutaten:

Teig:
300 g Weizenmehl
1/2 Würfel Hefe
1/2 TL Zucker
125 ml Milch (0,3 % Fett)
1/2 TL Salz
50 g Halbfettbutter

Füllung:
1 TL Sonnenblumenöl
250 Hackfleisch, Rind
225 g geputzte Champignons
1 Zwiebel
1 kleine Paprikaschote
25 g hehackte Petersilie
Salz,Pfeffer,Majoran
50 g Käseraspel

Zubereitung:

Aus Mehl,Hefe,Zucker,Milch,Salz und Halbfettbutter einen Hefeteig herstellen.Gehen lassen,bis er sich verdoppelt hat.
Für den Belag fein gewürfelte Zwiebel in 1 TL Öl glasig dünsten.Nacheinander in Streifen geschnittenen Paprika,blättrige Champignons,Hackfleisch und
Petersilie dazugeben,ebenfalls mitdünsten und gut mit Salz,Pfeffer und Majoran würzen.
Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in eine Springform (26 cm) legen.Hackmasse gleichmäßig darauf verteilen. Mit Käseraspel bestreuen und
im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 30 min. backen.

Nährwerte:
163,14 kcal, 5,04 g Fett, 27,8 % Fett

Tafelspitz mit Kren

Zutaten für 2 Personen:

250 g Tafelspitz
Salz
1 Karotte, 100 g
1/4 Knollensellerie, 100 g
1 Stange Lauch, 100 g
1 Wurzelpetersilie, 30 g
1/2 Zwiebel, 30 g
1/2 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Meerrettich
1 TL Stärke
3 EL Sahne, 45 ml
500 g Salzkartoffeln
1/2 Bund Petersilie
2 Birnen, 250 g

Zubereitung ca 140 Min.:

1/2 l Wasser zum kochen bringen. Den Tafelspitz einlegen, etwas Salz dazugeben und das Fleisch eine Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen.
Die Karotte, den Knollensellerie und den Lauch putzen, waschen und kleinschneiden. Die Wurzelpetersilie waschen und in Würfel schneiden. Das Gemmüse zum Fleisch geben und eine weitere Stunde kochen.
Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Mit den Pfefferkörnern zum Fleisch geben, wenn das Gemüse weich ist.
Nach Ende der Garzeit das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und warm stellen.
Das Gemüse aus der Brühe nehmen, um das Fleisch verteilen und warm stellen.
Die Stärke und die Sahne in einem Topf kalt verrühren. Den Meerrettich dazugeben und langsam erhitzen. Sobald die Soße dick wird ca. 100 ml von der Fleischbrühe zugeben und aufkochen lassen.
Die Petersilie verlesen, waschen, trockentupfen, fein hacken und die Salzkartoffeln damit bestreuen.
Das Fleisch mit dem Gemüse und dem Semmelkren anrichten. Dazu die Petersilienkartoffeln servieren.
Als Nachtisch eine Birne (60 kcal).

Pro Portion:
540 kcal
36 g Eiweiß
10 g Fett (17%)
73 g Kohlenhydrate

Züricher Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

240 g mageres Kalbfleisch (Bug)
2 Schalotten (60 g)
200 g frische Champignons
1 EL Butter (4 g)
5 EL Fleischbrühe (15 g)
1 El saure Sahne, 10% Fett (15 g)
Pfeffer, Salz
500 g am Vortag gekochte Pellkartoffeln
2 kleine Zwiebeln (100 g)
Muskat
2 EL Sonnenblumenöl (24 ml)
400 g Beerenobst
Zitronensaft
1 EL Birnen- oder Apfeldicksaft (20 ml)

Zubereitung ca. 25 Min.:

Das Kalbfleisch abspülen, trockentupfen und quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.
Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
Die Champignons putzen, evt. waschen und in Scheiben schneiden.
Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch, Schalotten und Champignons leicht anbräunen und mit der Brühe angießen.
Alles gut durchrühren, kurz aufkochen lassen, mit saurer Sahne verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Die Kartoffeln pellen und grob raspeln.
Die Zwiebeln schälen, reiben und unter die Kartoffeln mischen. Dann mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse esslöffelweise hineingeben, flach drücken und unter wenden braten, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat.
Das Geschnetzelte nochmals kurz erwärmen und mit den Röstis anrichten.

Das Beerenobst verlesen, waschen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Birnen- oder Apfeldicksaft süßen und als Nachtisch servieren.

Pro Portion:
610 kcal
19 g Fett (29%)
33 g Eiweiß
73 g Kohlenhydrate

Kalbssteak Hawaii

Zutaten:
4 TL Margarine
480g Kalbssteak
200g Ananas in Scheiben
4 TL geriebenen Käse
120g Toastbrot

Zubereitung:
Die Margarine erhitzen, die Kalbssteaks von beiden Seiten kurz darin braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananas-Scheiben auf die Steaks legen, mit dem geriebenen Käse bestreuen in im vorgeheizten Grill überbacken, bis der Käse zerläuft. Das Brot toasten und die Steaks darauf anrichten.

9g Fett, 290 Kcal = 27,93%

Curry-Nudeln

(für 3 Portionen)

Zutaten:

150 ml Milch (1,5 % Fett)
150 g Saure Sahne (10 % Fett)
250 g Nudeln, gekocht
500 g Zucchini
200 g Kochschinken
1 TL Curry
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung:

Zucchini in kleine Würfel schneiden und anbraten. 5 min. dünsten lassen und in Würfel geschnittenen Schinken zufügen.Kurz mitbraten lassen.
Curry zugeben,Saure Sahne und Milch unterrühren.Etwas einkochen lassen.Nach Geschmack mit Salz,Pfeffer und Zitronensaft würzen.
Nudeln zugeben,umrühren,fertig....

Nährwerte:
313 kcal, 9,3 g Fett, 26,74 % Fett

Paella

Zutaten für 6 Personen:

Garnelen,
1 rote Paprika,
400 g Hähnchenbrustfilet,
400 g Schweinefilet,
4 Eßl. Olivenöl,
Salz, Cayennepfeffer,
2 Eßl. Tomatenmark,
2 Knoblauchzehen,
400 g Risottoreis,
Safran,
850 ml heiße Brühe,
300 g TK-Erbsen.

Zubereitung:

Paprika und Fleisch in Streifen schneiden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Paprika darin 3 Minuten braten, herausnehmen und beiseite stellen. Fleisch im Brattfett ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, Knoblauch dazupressen. Reis dazugeben. Safran in der Brühe auflösen, zum Reis geben und ca 10 Minuten garen. Garnelen in etwas Olivenöl anbraten. Mit Erbsen und Paprika zum Reis geben und weitere 10 Minuten garen.

24% Fett

Eier-Schinken-Nudeln

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

1 Tl. Olivenöl
50 g Zwiebelwürfel
300 g Nudeln
275 g Schinken
4 EL Milch
4 Eier
2-3 EL Petersilie
Salz , Pfeffer

Zwiebelwürfel im Öl glasig braten, die gekochten und gut abgetropften Nudeln dazugeben und unter öfterem Rühren etwas mitbraten. Den in Streifen geschnittenen Schinken nun unterrühren, die in Milch verquirlten Eier mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen, kurz stocken lassen, untereinander heben und von der Platte nehmen, damit das Gericht nicht zu fest wird. Mit der gehackten Petersilie bestreuen. Wer will kann auch etwas Käse darüber streuen.

Gesamt: 2025 kcal, 47 g Fett = 20,89 %

Paprikaschnitzel

Zutaten für 2 Personen:

1 grüne Paprikaschote, 150 g
1 rote Paprikaschote, 150 g
2 Zwiebeln, 120 g
1 Knoblauchzehe, 3 g
1 EL Olivenöl, 12 ml
2 Schweineschnitzel, 250 g
Pfeffer, Paprikapulver, Salz
3 EL Tomatenpüree, 60 g
4 EL Sahne (10% Fett), 45 g
Kräutersalz
500 g Salzkartoffeln
2 große Bananen, 280 g

Zubereitung ca. 40 Min.:

Die Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel abspülen, trockentupfen, mit dem Handrücken flach klopfen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz würzen, dann in der Pfanne 4-5 Min. unter wenden braten. Herausnehmen und warm stellen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch in dem Bratfett andünsten, die Paprikastreifen dazugeben und mit andünsten.
Das Tomatenpüree und die Sahne unterrühren, zugedeckt bei milder Hitze die Paprikastreifen in 8-10 Min. gar dünsten.
Mit Pfeffer, Paprikapulver und Kräutersalz würzen.
Die Schnitzel anrichten, mit dem Paprikagemüse überziehen und mit Salzkartoffeln servieren.

Als Nachtisch je eine Banane (90 kcal).

Tipp:
Schnitzel werden aus der Ober- oder Unterschale des Schweine-Schinkenstückes geschnitten. Die Schnitzel aus der Oberschale hat keine Fettschicht und ist deshalb magerer.

Pro Portion:
572 kcal
39 g Eiweiß
13 g Fett (20%)
72 g Kohlenhydrate

Geschnetzeltes Bombay

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

Salz, schwarzer Pfeffer
4 Schweineschnitzel (à 125 g ca.)
1 EL Öl
200 g Langkornreis
1 Dose (314 ml) Mandarinen
1 Zwiebel
2-3 TL Curry
2 EL Mehl
3/8 l Gemüsebrühe
100 g Sahne
200 g TK-Erbsen
1 Banane (ca. 200 g)
4-5 EL geröstete Erdnüsse

400 ml Salzwasser aufkochen. Fleisch abtupfen, in dünne Streifen schneiden, im heißen Öl 2-3 Minuten braten. Reis im kochendem Wasser ca. 20 Minuten zugedeckt quellen lassen.
Mandarinen abtropfen, Saft auffangen. Zwiebel schälen, hacken. Fleisch würzen, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett andünsten. Mit Curry und Mehl bestäuben, unter Rühren anschwitzen.
Mit Brühe, 5 EL Mandarinensaft und Sahne ablöschen. Erbsen zufügen, alles 5 Minuten köcheln lassen. Banane schälen, klein schneiden. Mit Mandarinen und Fleisch in der Soße erhitzen.
Erdnüsse unter den Reis heben. Das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit dem Erdnuss-Reis anrichten.

Pro Portion ca. 630 kcal / F 19 g / = 27,1 %

Schnitzel mit Tomaten-Zucchini-Gemüse

Für 2-4 Personen:

Zutaten:
1 Stk Zwiebel
400 g Tomaten
1 Stk Knoblauchzehe
400 g Zucchini
2 g Zitronenschale, abgerieben
4 Stk Schweineschnitzel, dünn (a 150g)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Öl
1 Päckchen Basilikum, tiefgefroren

Zubereitung:
Schnitzel waschen, trocken tupfen und mit Zitronenschale einreiben. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 Esslöffel heißem Öl andünsten. Zucchini zugeben, 5 Minuten braten. Würzen. Schnitzel salzen, pfeffern und im restlichen heißen Öl ca. 8 Minuten braten. Tomaten zum Gemüse geben, erhitzen. Basilikum untermischen. Abschmecken. Dazu: italienisches Weißbrot.

G r ü n k o h l e i n t o p f

(für 4 Portionen)

Zutaten:

800 g Grünkohl (Konserve / 2 Gläser)
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
350 g Kassler / gepöckelt

Zubereitung:

Zwiebel hacken,Kassler und Kartoffeln in Würfel schneiden.Zwiebeln und Kassler anbraten. Grünkohl und Kartoffeln in einen Topf geben.
Kassler und Zwiebel dazugeben,wenig Pfeffer,Salz und einen Löffel Gemüsebrühe dazugeben.
30 min. köcheln,danach nochmals abschmecken.

Nährwerte:
348 kcal, 10,8 g Fett, 27,93 % Fett

Schnitzel - Reispfanne

Für 4 Personen:

350 gr. Schweineschnitzel
1 EL Öl
2 mittelgroße Zwiebeln
250 gr. Langkornreis
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
je 2 rote und gelbe Paprika
1/2 Bund glatte Petersilie
4 EL stichfeste saure Sahne
Edelsüß-Paprika

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten, herausnehmen.
Zwiebel schälen, würfeln. Mit dem Reis im Bratfett andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
Paprika putzen, waschen, klein schneiden. Mit dem Fleisch ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Petersilie waschen, hacken und unterheben.
Reis auf Tellern mit je 1 EL saurer Sahne anrichten und mit Paprika bestäuben.

pro Port. 410 kcal / 9 gr. Fett (=19%)

Schweinefilet orientalisch

Zutaten für 2 Personen:

100 g Schweinefilet
2 TL Maiskeimöl, 8 g
2 Scheiben Ananas, 70 g - gewürfelt
2 kleine Tomaten, 100 g - gewürfelt
2 kleine Bananen, 200 g - gewürfelt
8 EL Erbsen, 160 g (TK)
6 EL Vollkornreis, 120 g

200 g Chinakohl
1/2 Zwiebel, 24 g - fein gehackt
2 EL Magerjoghurt (1,5% Fett), 30 g
2 mittelgroße Äpfel, 250 g
2 EL Rosinen, 40 g
2 EL Zitronensaft, 20 g

Zubereitung:

Filet würzen und von beiden Seiten anbraten; Ananas, Banane und Tomate leicht anbraten und mit Curry würzen, anschließend die Mandelblättchen hinzugeben.
Den gekochten Reis auf einem Teller anrichten, das Filet dazulegen und die Sauce um das Fleisch und den Reis geben; Erbsen anschwitzen und als äußersten Ring anrichten.

Chinakohl mit Joghurtdressing servieren.

Pro Portion:
627 kcal
25 g Eiweiß
13 g Fett (17,3%)
103 g Kohlenhydrate

Schweinelendchen mit Backpflaumen

Zutaten für 2 Personen:

5-6 Pflaumen, 50-60 g
100 ml Pflaumensaft
300 g Schweinefilet
Pfeffer, Salz
3 altbackene Brötchen, 130-140 g
75 ml Milch (1,5% Fett)
1 Ei
Muskat
1/2 Zwiebel
1 TL Butter
1/2 Bund Petersilie, 6 g
1 TL Sonnenblumenöl, 5 ml
3 Karotten, 300 g
1 Stück Knollensellerie, 150 g
1 Becher Joghurt (1,5% Fett), 150 g
2 EL Obstessig, 30 ml
1/2 TL Senf, 3 g
Kräutersalz, Koriander
1 EL Kürbiskerne, 10 g

Zubereitung ca. 65 Min.:

Die Pflaumen im Pflaumensaft aufkochen und bereitstellen.
Das Schweinefilet abspülen, trockentupfen, mit Pfeffer und Salz einreiben.
Die Brötchen in Würfel schneiden, mit der lauwarmen Milch übergießen. Das ei dazugeben, die Masse verrühren, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.
Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter in einer Pfanne andünsten.
Die Petersilie verlesen, waschen, trockentupfen und hacken. Die Hälfte der gehackten Petersilie und die Zwiebel zur Knödelmasse geben, alles gut durchmischen und 30 Min. ruhen lassen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Schweinefilet von beiden Seiten anbraten, dann im auf 180°C vorgeheizten Ofen 15 Min. weiterbraten.
Die Karotten und den Sellerie putzen, waschen, grob raspeln.
Den Joghurt mit dem Obstessig und dem Senf glattrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken, die restliche gehackte Petersilie unterrühren. Die geraspelten Karotten und den Sellerie mit dem Joghurtdressing anmachen. Auf zwei Salatschälchen verteilen und mit Kürbiskernen garnieren.
Für die Knödel Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Knödelmasse mit nassen Händen vier Knödel formen und in das kochende Wasser geben. Bei mittlerer Hitze die Knödel 15-20 Min. gar ziehen lassen.
Das gegarte Schweinefilet aus dem Backofen nehmen und warm stellen. In der Bratpfanne die eingeweichten Pflaumen erhitzen und etwas einköcheln lassen.
Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit den Pflaumen und den Semmelknödeln anrichten und mit dem Karotten-Selleriesalat servieren.

Tipp:
Sollte die Knödelmasse noch ein wenig zu feucht sein, geben Sie Semmelbrösel dazu oder auch etwas Mehl.
Statt Pflaumensaft können Sie Rotwein (plus 20 kcal) verwenden und die Pflaumen darin einweichen.

Pro Portion:
637 kcal
51 g Eiweiß
17 g Fett (24%)
68 g Kohlenhydrate

Schweinemedaillons mit Blumenkohl

Zutaten für 2 Personen:

150 g Langkornreis
1 kleiner Kopf Blumenkohl, 400 g
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter, 10 g
1 EL Weizenmehl, 10 g
125 ml Milch (1,5 % Fett)
Muskat, Pfeffer, Salz
200 g Schweinefilet
1 EL Sonnenblumenöl, 12 ml
1 EL Petersilie
1 Grapefruit (265 g)

Zubereitung ca. 40 Min.:

Den Reis in 300 ml kochendes Salzwasser geben, 2 Min. aufkochen und dann bei schwacher Hitze gar quellen lassen.
In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe 10-15 Min. dünsten. Die Röschen herausnehmen und warm stellen.
Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen kurz hellgelb anschwitzen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die Milch und das Blumenkohlwasser unter Rühren dazugießen. Die Sauce aufkochen lassen. Bei milder Hitze, unter ständigem Rühren, 10 Min. köcheln lassen.
Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
Das Schweinefilet abspülen, trockentupfen in kleine Medaillons schneiden und in dem Sonnenblumenöl von jeder Seite 3-4 Min. braten, mit Pfeffer und Salz würzen.
Die Blumenkohlröschen auf zwei Tellern anrichten und mit der Béchamelsauce überziehen. Die Medaillons und den Reis dazugeben und mit Petersilie garnieren.

Als Nachtisch je eine halbe Grapefruit servieren.

Pro Portion:
592 kcal
33 g Eiweiß
15 g Fett (19%)
77 g Kohlenhydrate

Honigfleisch

2 kg Schweineschnitzel oder Hähnchenbrustfilet
Fleisch salzen, pfeffern, wenig mit Öl einstreichen (das Gute!!!!). Ein paar Stunden ziehen lassen.

Für die Sauce folgende Zutaten miteinander vermischen:
6 EL Bienenhonig
1 Flasche Ketchup
1 EL Paprika
1 TL Curry
schwarzer Pfeffer
Majoran, Thymian, Rosmarin
Saft von 1 Zitrone
8 Knoblauchzehen (gehackt oder gepresst)
1/2 TL Tabasco
2 EL Weinessig
evtl. bisschen Weinbrand od. Cognac

Fleisch in einen Bräter, jede Schicht mit der Sauce bestreichen. Ab in den Backofen für 60-90 Min bei 250 Grad. Die Temperatur und Zeit gilt normalerweise für Schweinekoteletts - also evtl. etwas reduzieren.
Nach ca. 1/2 Stunde das Fleisch mal umschichten, weil das in der Mitte weniger Hitze abbekommt.
Nach der Garzeit, s. o., wird das Fleisch mit ein bisschen Sauce auf das Backblech gelegt damit es noch etwas Farbe bekommt ca. 10-20 Min (aber nicht zu lange sonst trocknet es aus!)
Die restliche Sauce vom Bräter in einen Topf evtl. mit Wasser verdünnen und mit Kondensmilch und evtl. Gewürzen abschmecken.
Für Saucen-Freaks: Bei 2kg Fleisch immer die doppelte Menge Sauce bereiten.
Dazu Reis oder Brote und Salate!

Das ist wirklich ein super Partyessen! Sauce und das Fleisch (einlegen) schon am Vortag bereiten und das Füllen mit dem Bräter kann man auch schon Stunden vorher machen!

Mit Schweineschnitzel wären es ohne Öl 13,33%
Mit Hühnerbrust wären es ohne Öl 6,92%

Schweinemedaillons mit Orangensauce

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 2 Personen:

Zutaten:
250g Schweinefilet
1 El Sonnenblumenöl
etwas schwarzer Pfeffer, Jodsalz
2 Orangen
1 Zwiebel
150 g Champignons
100 ml Instant-Gemüsebrühe
1 TL Honig
1 Msp. Ingwerpulver
1 El Sojasauce
50 g saure Sahne (10% Fett)
200 g Nudeln

Zubereitung:
Das Schweinefilet im Medaillons schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Med. darin von beiden Seiten anbraten, bis sie hellbraun werden, mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
Eine Orange auspressen, die andere schälen und in kleine Stücke teilen (am besten ohne die Haut)
Die Zwiebel schälen und zerhacken, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in der Pfanne glasig anbraten.
Den Orangensaft, die Gemüsebrühe und die Champignons in die Pfanne geben und 10 Minuten bei geringen Hitze köcheln lassen.
Den Honig, den Ingwer, die Orangenstücke und die Sojasauce hinzufügen.
Zwischendurch die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.
Die Schweinemedaillons in die Sauce geben, 2 Minuten köcheln lassen. Dann die saure Sahne unterrühren und gleich servieren. Zu den Schweinemedaillons die Nudeln servieren.

An die Vegetarier: schmeckt auch ohne Fleisch ganz toll.

ca. 660 kcal 14 g Fett (19%)

Indonesisches Reisfleisch

Zutaten für 2 Personen:

250 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl, 12 ml
2 Karotten, 200 g
1 Stange Lauch, 120 g
1 EL Tomatenmark, 15 g
2 EL Sojasoße, 30 ml
1 Tasse Gemüsebrühe, 150 ml
1 TL Obstessig, 5 ml
1 TL Zitronensaft, 5 ml
Cayennepfeffer
1/2 TL Rohzucker, 5 g
200 g Langkornreis
Basilikumblättchen oder Koriandergrün
2 kleine Bananen

Zubereitung ca. 45 Min.

Das Schweinefilet abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen.
Das Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, herausnehmen, mit Folie abdecken und bereitstellen.
Die Karotten und den Lauch putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren leicht anbraten.
Das Tomatenmark unterrühren, mit Pfeffer und Sojasoße würzen. Die Brühe angießen und das Gemüse garen.
Mit Obstessig, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Rohzucker abschmecken.
Das Fleisch dazugeben und nochmals erhitzen.
Mit dem gegarten Reis anrichten. Das Ganze mit gewaschenem Basilikum oder frischem Koriandergrün bestreuen.

Als Nachtisch je eine Banane (95 kcal).

Pro Portion:
590 kcal
38 g Eiweiß
12 g Fett (18%)
82 g Kohlenhydrate

Szegediner Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

250 g Schweinefleisch (Schulter)
2 Zwiebeln, 120 g
1 EL Sonnenblumenöl. 12 ml
Paprikapulver edelsüß
1 TL Weinessig, 5 ml
1 Knoblauchzehe, 3 g
Kümmel, Pfeffer, Salz
125 ml Gemüsebrühe
300 g frisches, abgetropftes Sauerkraut
2 EL saure Sahne (10% Fett), 30 g
500 g gekochte Kartoffeln
2 Birnen, 280 g

Zubereitung ca. 75 Min.:

Das Fleisch abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig rösten, Paprikapulver und einige Tropfen Essig dazugeben.
Die Fleischwürfel dazugeben, rösten und anschließend mit dem geschälten, gehackten Knoblauch, Kümmel, Pfeffer und Salz würzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze zugedeckt eine Stunde garen.
Inzwischen das Sauerkraut mit etwas Wasser, Kümmel und ein wenig Salz 30-40 Min. kochen, bis es weich ist.
Das Sauerkraut abseihen und unter das Fleisch mischen. Nochmals abschmecken.
Die saure Sahne unterrühren und mit Kartoffeln servieren.

Als Nachtisch je eine Birne (70 kcal).

Tipp:
Statt frischem Sauerkraut kann man auch Sauerkraut aus dem Glas verwenden.

Pro Portion:
510 kcal
37 g Eiweiß
12 g Fett (22%)
59 g Kohlenhydrate

Kasseler mit Grünkohl

Zutaten für 2 Personen:

250 g frisches Kasseler
Pfeffer
1 EL Senf, 15 g
Salbei
1 TL Sonnenblumenöl, 5 g
Muskat
75 ml Fleischbrühe
1 kleiner Grünkohl, 500 g
1 Zwiebel, 60g
2 TL Butter, 8 g
125 ml Gemüsebrühe
1 Becher Joghurt (1,5% Fett), 150 g
1 EL Apfeldicksaft, 20 ml
Zimtpulver
2 Äpfel, 250 g
2 EL Zitronensaft, 30 ml
500 g gegarte Salzkartoffeln

Zubereitung ca. 70 Min.:

Das Kasselerstück abspülen, trockentupfen mit Senf bestreichen und mit Pfeffer würzen.
Den Salbei waschen und grob hacken.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Kasseler darin anbraten. Den Salbei dazugeben, kurz mit anbraten. Dann mit der Fleischbrühe übergießen und im auf 150°C vorgeheizten Ofen in einem kleinen Bräter in einer Stunde gar schmoren lassen. Zwischendurch immer wieder das Fleisch mit dem Fond übergießen.
In der Zwischenzeit den Grünkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.
Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Den Grünkohl dazugeben, mit Muskat und Pfeffer würzen un mit der Gemüsebrühe angießen. Den Grünkohl bei milder Hitze etwa 45 Min. dünsten.

Für die Joghurtspeise den Joghurt glattrühren, mit dem Apfeldicksaft und Zimt abschmecken. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, grob raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln und unter den Joghurt mischen. Die Joghurtspeise in zwei Dessertschälchen anrichten.

Das gegarte Kasseler in Scheiben schneiden, mit dem Fleischfond beträufeln. Mit dem Grünkohl und Salzkartoffeln servieren.

Tipp:
Das Kasseler sollte möglichst aus einem Stielkotelettstück ohne Knochen zubereitet sein, denn das ist schön mager. Außerdem den Fettrand entfernen.

Pro Portion:
585 kcal
38 g Eiweiß
16 g Fett (25%)
70 g Kohlenhydrate

Nudelpfanne mit Kassler

Zutaten für 4 Personen:

300g Kassler ohne Knochen
400g Nudeln
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
50 g geriebener Käse (40% F.i.T.)
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Öl

Zubereitung ca. 40 Min:

Das Kassler in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Während die Nudeln kochen, die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne im Öl andünsten, die Kasslerwürfel dazugeben und kurz mitdünsten, dann die Lauchringe hinzufügen. Den Deckel auflegen und das Ganze etwa 10 Minuten schmoren lassen, danach etwas pfeffern.

Zum Schluss die Nudeln unter das Fleisch mischen und den geriebenen Käse untermengen. Den Deckel wieder auflegen und die Nudelpfanne auf der ausgeschalteten Kochstelle oder bei kleinster Flamme noch etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion:
615 kcal,
19g Fett (=28%)

Mariniertes Hähnchenfilet

Für 2 Personen:

Zutaten:
250 g Hähnchenbrust ohne Haut
5 EL Weißwein
5 EL Traubensaft
2 TL Sojasauce
100 g Naturreis
200 ml Geflügelfond (aus dem Glas)
1 kleine Lauchstange
200 g Austernpilze
Jodsalz
3 TL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver

Zubereitung:
Die Hähnchenbrüste in Weißwein, Traubensaft und Sojasauce etwa 20 Minuten marinieren. Den Naturreis in den kochenden Geflügelfond geben und auf kleiner Hitze etwa 25 Minuten quellen lassen. Den Lauch putzen und waschen. Die Austernpilze mit einem Küchentuch abreiben. Lauch und Pilze klein schneiden. Hähnchenbrustfleisch im heißen Öl kurz anbraten, mit der Marinade ablöschen. Lauch und Pilze zugeben und etwa 15 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig
abschmecken. Dazu den Reis servieren.

Nährwerte pro Portion: 410 kcal, 9 g Fett --19,75% Fett

Gefüllter Reisring mit Putenbrustfilet

Zutaten für 2 Personen:

170 g Langkornreis, Salz
200 g Putenbrustfilet
1/2 unbehandelte Zitrone (30g)
3 EL Hühnerbrühe (45ml)
2 TL Olivenöl (10ml)
Pfeffer, Cayennepfeffer
1 Zwiebel (60 g)
2 Knoblauchzehen (6g)
3 Karotten (300 g)
1 Zucchini (150 g)
150 g Champingnons
150 ml Gemüsebrühe
3 EL saure Sahne, 10% Fett (45 g)
1-2 EL gehackte Zitronenmelisse

Zubereitung ca. 50 Min.:

Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz in einem Topf 2 Min aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
Das Putenfleisch abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
Aus der abgeriebenen Schale und dem Saft der Zitrone, der Hühnerbrühe und etwas Öl eine Marinade bereiten. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz würzen.
Die Marinade über das Putenfleisch geben, mischen und 10-15 Min ziehen lassen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
Die Karotten und die Zucchini putzen, waschen und in Streifen schneiden.
Die Champignons putzen, evtl. waschen, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
Das restliche Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und darin unter ständigem Rühren 3-4 Min. braten, herausnehmen und warm stellen.
Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karottenstreifen ins restliche Bratfett geben und unter Rühren braten.
Nach 3-4 Min. die Zucchinistreifen und die Champignons dazugeben und weitere 2 Min. braten. Mit der Gemüsebrühe abgießen und in 2-3 Min. gar dünsten.
Das Fleisch zum Gemüse geben, erhitzen, mit der sauren Sahne verfeinern, nochmals abschmecken.
Den gegarten Reis in eine mit Wasser ausgespülte Ringform drücken und auf einen Teller stürzen.
Das Fleisch mit dem Gemüse im Reisring anrichten. Mit Zitronenmelisse bestreuen.

Pro Portion:
565 kcal
35 g Eiweiß
11 g Fett (18%)
80 g Kohlenhydrate

Nasi Goreng

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

1-1/2 Stangen Porree in Streifen schneiden
500 g mittelgroße Garnelen
500 Hühnerbrust oder -schenkelfilets
2 Eier
3 EL Öl
1 große Möhre in feien Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe gepresst
1 EL süße Sojasauce
880 g Reis gekocht
4 (Frühlings)Zwiebeln, in dünnen Streifen geschnitten
e nach Geschmack 1 TL Sambal Oelek
150 g TK-Erbsen

Garnelen schälen und säubern, Hühnerfilets in schmale Streifen schneiden und Gemüse vorbereiten. Reis kochen (mit nicht zu viel Wasser) und gut abkühlen lassen (sonst wird er klebrig beim Anbraten).
Eier im Öl anbraten und Garnelen, Huhn, Möhren- und Poreestreifen unter Rühren braun anbraten.
Reis, Zwiebeln, Erbsen und Sojasauce unterrühren und unter starker Hitze braten. (Evtl. Sambal Oelek mit unterrühren).

Gesamt: ca. 19 % Fettkalorien

Gemüse mit Putenstreifen

Zutaten für 4 Personen:

4 Putenschnitzel (je 100)
120 g Vollkornreis bzw. Naturreis
weißer Pfeffer
1 kg Grünkohl (Wirsing o.ä.)
400 g Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauch (eventuell)
1 Essl. Pflanzenöl
1,5 Essl. Instand Brühe
2 Teelöffel Currypulver
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz

Putenschnitzel mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Frischen Grünkohl waschen und von Stielen befreien. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf das Öl auf mittlerer Stufe mit den in Würfeln geschnittenen Zwiebeln und dem Putenfleisch zusammen anbräunen. Mit der in 0,3 l Wasser gelösten Brühe ablöschen, den Grünkohl und die Möhren dazugeben und ca. 15 Min. garen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Naturreis servieren.

Gesamt: 7 g Fett/365 Kcal = 17,26 %

Gegrillte Entenbrust

Zutaten für 2 Personen:

200 g Entenbrust
2 Orangen (250g)
1 EL Honig (20g)
Pfeffer, Salz
1 kleiner Wirsingkohl (500 g)
1 Zwiebel (60g)
1 TL Butter (4g)
125 ml Gemüsebrühe
Muskat
1 EL gehackte Petersilie
500 g Salzkartoffeln
300 g Weintrauben

Zubereitung ca. 45 Min.:

Die Entenbrust abspülen und trockentupfen, die Haut rautenförmig einschneiden.
Eine Orange filetieren, die andere Orange auspressen.
Den Fruchtsaft mit Honig, Pfeffer und Salz verrühren, die Entenbrust damit marinieren, 15 Min. ziehen lassen.
Die Entenbrust im Backofen 10-15 Min. grillen, zwischendurch mit der restlichen Marinade beträufeln. Den Bratensaft in einer Fettpfanne auffangen.
In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Die Zwiebel schälen, fein hacken, in der Butter glasig dünsten. Die Wirsingstreifen dazugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe angießen. Bei milder Hitze 10 Min. garen. Mit Muskat und Pfeffer würzen.
Die gegrillte Entenbrust herausnehmen und warm stellen. Den Bratensaft in eine Pfanne gießen, die Orangenfilets dazugeben, etwas einköcheln lassen und nochmals abschmecken.
Die Entenbrust, das Wirsinggemüse und die Salzkartoffeln auf Tellern anrichten. Die Orangensauce über die Entenbrust gießen, die Petersilie über die Salzkartoffeln streuen, das Ganze servieren.

Als Nachtisch frische Weintrauben reichen.

Tipp:
Die Entenbrust enthält mehr Fett als Puten- oder Hähnchenbrust. Dies liegt zum größten Teil an der Haut. Wenn Sie Fett sparen möchten, grillen Sie die Entenbrust einfach ohne Haut.

Pro Portion:
663 kcal
22 g Fett (30%)
31 g Eiweiß
82 g Kohlenhydrate

Perlhuhn-Schmortopf

Zutaten für 2 Personen:

2 Perlhuhnkeulen (300 g)
Pfeffer, Paprika, Salz
1 TL Olivenöl (5ml)
1 Zwiebel (60 g)
2 Knoblauchzehen (6 g)
1 kleine Aubergine (250g)
1 Zucchini (150g)
1 rote Paprikaschote (150g)
500 g Kartoffeln
250 ml Gemüsebrühe
3 EL Tomatenpüree (40 g)
Kräutersalz
1-2 EL frische, gehackte Kräuter (Thymian, Oregano, Rosmarin)
2 Tomaten (160 g)
1 El Basilikumblätter
1 kleine Honigmelone (300 g)

Zubereitung ca. 60 Min.:

Die Perlhuhnkeulen waschen, trockentupfen. Mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen.
Das Olivenöl erhitzen und die Keulen darin anbraten, herausnehmen und bereitstellen.
Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken, in den Topf geben und glasig dünsten.
Die Aubergine und die Zucchini waschen, putzen und würfeln.
Die Paprikaschote waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Das Gemüse und die Kartoffeln in den Topf geben. Alles kurz anbraten. Mit der Brühe angießen, das Tomatenpüree unterrühren. Mit Paprikapulver, Pfeffer, Kräutersalz und den frischen Kräutern würzen.
Die Perlhuhnkeulen auf das Gemüse legen, den Topf verschließen und das Ganze im auf 180-200°C vorgeheizten Backofen 25-30 Min schmoren lassen.
Die Tomaten waschen, enthäuten und würfeln. Das Basilikum waschen, trockentupfen und fein hacken.
Nach der Garzeit die Perlhuhnkeulen herausnehmen, die Tomaten und das Basilikum unter das Gemüse mischen und mit den Perlhuhnkeulen anrichten.
Als Nachtisch ein Stück Honigmelone (40 kcal).

Tip:
Perlhühner haben einen leichten Wildgeschmack. Sie sind sehr fleischig und zart. Statt Perlhuhnkeulen kann man auch Hähnchenkeulen verwenden.

Pro Portion:
554 kcal
42 g Eiweiß
17 g Fett (28%)
55 g Kohlenhydrate

Gyros-Lasagne

Zutaten für 4-6 Personen:

600 g Hähnchenbrustfilet
1 mittelgroße Zwiebel
Gyrosgewürz
2 Teel. Oregano
75 g Halbfett-Margarine
6o g Mehl
1 l fettarme Milch 1,5% - ev. nur die Hälfte
500 ml Gemüsebrühe - ev. nur die Hälfte
250 g Champignons frisch oder aus der Dose
Salz und Pfeffer
6 Tomaten
9 Lasagneblätter ca. 125 g
150 g Schafskäse
Thymian

Zubereitung:
Das Fleisch und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürz und Oregano würzen und ca. 2 Stunden kühlgestellt marinieren.
Fett schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Die Milch und die Brühe einrühren, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Gyrosfleisch ohne Fett in einer Teflonpfanne anbraten. Tomaten in dicke Scheiben schneiden.
In eine hohe Auflaufform zunächst etwas Bechamelsoße füllen, danach die Hälfte der Lasagneblätter darauf legen. Darauf die Hälfte der Tomaten, des Fleischs und der Pilze geben. Mit der Hälfte der Bechamelsoße begießen. Die restlichen Lasangeblätter auflegen und den Rest von Tomaten, Fleisch und Pilze darüber. Das Ganze dann mit der restlichen Soße übergießen.
Den in grobe Stücke geschnittenen Schafskäse über die Lasagne geben. Mit Thymian bestreuen.
Bei 200°C im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 50 Min. backen.

Dazu haben wir selbstgemachte kleine Brötchen gegessen. Aus 500 g Mehl,1 Würfel Hefe, 300 ml Wasser, Salz und etwas Olivenöl.

Die Lasagne hat gesamt 2390 kcal und 79 g Fett somit 30%

Lasagne und Brötchen zusammen ergibt dann:
4187 kcal und 94 g Fett somit 20%

Putenbrust "Mostard"

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 2 Personen:

300 Gramm Putenbrust in grobe Stücke schneiden.
3 TL Senf mittelscharf
1/2 TL Salz
1/2 TL Zucker
75 g passierte Tomaten verrühren und Fleisch darin marinieren.
1/2 Wirsing putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
1/2 Bund Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden.
1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Gemüse herausnehmen und beiseite stellen.
Fleisch mit der Marinade in den Topf geben und anschmoren. Gemüse wieder hinzufügen.
Mit 1 EL Mehl bestäuben und anschwitzen.
2 cl Cognac
150 ml Gemüsebrühe und
50 ml Kondensmilch 4% einrühren, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.
Hat pro Person 403 kcal und 9,2 g Fett (20,5%).
Dazu schmeckt Kartoffelpürree.

Hähnchen in Kartoffelkruste

Zutaten für 2 Personen:

450 g Kartoffeln
1 kleines Hähnchenbrustfilet (200g)
Pfeffer, Paprikapulver, Salz
1 Eiweiß (38g)
3 EL Haferflocken (30g)
2 EL Butter (20g)
1 Zwiebel (60g)
2 Karotten (200g)
200 g Wirsingkohl
200 g gegarte Linsen
125 ml Gemüsebrühe
Cayennepfeffer
1 EL Weinessig (15ml)
100 ml Milch, 1,5 % Fett
Muskat
1 EL Sesamsamen (10g)
2 Petersilienstengel

Zubereitung ca. 60 Min:

Die Kartoffeln waschen, schälen und 400 g davon als Salzkartoffeln garen.
In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet in zwei Teile schneiden, abspülen, trockentupfen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz würzen.
Die restlichen Kartoffeln fein reiben und in einem Küchentuch auspressen.
Das Eiweiß mit einer Gabel verschlagen. Das Hähnchenbrustfilet zuerst in Eiweiß wenden, dann mit den geriebenen Kartoffeln und den Haferflocken panieren.
Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten etwa 4-5 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.
Für das Linssengemüse die geschälte, fein gehackte Zweibel im restlichen Bratfett glasig dünsten.
Die Karotten putzen, waschen, in feine Würfel schendien, zu den Zwiebeln geben und dünsten.
Den Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, zum Gemüse geben und ebenfalls mitdünsten.
Die gekochten Linsen dazugeben und mit der Gemüsbrühe angießen, das Ganze 10 Min. dünsten. Mit Cayennpfeffer, Pfeffer, Salz und Weinessig abschmecken.
Die Milch erhitzen, die gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und die heiße Milch unterrühren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
Die Hähnchenbrustfilets mit dem Linsengemüse und dem Kartoffelpüree anrichten. Den gerösteten Sesam über das Püree streuen und mit Petersilie garnieren.

Pro Portion:
601 kcal
46 g Eiweiß
16 g Fett (24%)
66 g Kohlenhydrate

Putengeschnetzeltes

für 4 Portionen

600 g Putenschnitzel (Brustfleisch)
2 Zwiebeln
5 Paprika
1 Dose Champignons
1 TL Öl
verschiedene Kräuter frisch oder getrocknet
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
1/2 l Brühe
Mondamin Soßenbinder
4 EL Kaffeesahne 4% (geht auch mit 1,5%iger Milch)

Putenschnitzel in Streifen schneiden. Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Champignons abtropfen lassen.
Eine beschichtete Pfanne mit Öl einreiben, Zwiebel anbraten, Putenbruststreifen dazugeben, würzen. Das Fleisch unter rühren schön anbraten, dann Paprikawürfel und Champignons hinzufügen mit der Brühe aufgießen.
Kräuter hacken und unter das Geschnetzelte rühren. Mit Mondamin binden ,mit der Kaffeesahne verfeinern und nochmals abschmecken.

Spätzle oder Reis dazu.
Hat ohne Beilage 18 % Fettkalorien

H ä h n c h e n - O r a n g e n - G u l a s c h

Zutaten für 1 Person:

20 g Wildreismischung
1 Orange (ca.150 g)
1 Lauchzwiebel
100 g Hähnchenfilet
1 TL Öl
ca. 1/2 TL Curry
1/8 l Hühnerbrühe (Instant)
1 EL (15 g) Crème-fraîche
Salz
Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Reis in 100 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Orange schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Aus den Trennhäuten den restlichen Saft herausdrücken und auffangen.
2. Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch rundherum darin anbraten, mit Curry bestäuben und mit Brühe ablöschen. Lauchzwiebel, Orangenscheiben und -saft in die Pfanne geben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Crème fraîche verfeinern und mit Salz und Curry abschmecken. Zusammen mit dem abgetropften Reis auf Tellern anrichten und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Nährwerte: 350 kcal, Eiweiß 30g, Fett 10g, KH 33g --25,7 % Fett

Putengeschnetzeltes, fruchtiges

Zutaten für 4 Personen:

200 g Wildreis-Mischung
Salz, weißer Pfeffer
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Zwiebeln
125 g Kirschtomaten
1 Dose (425 ml) Ananas in Scheiben
500 g Putenbrust
2 EL Öl
125 ml Gemüsebrühe (instant)
100 g Schlagsahne
1-2 EL heller Soßenbinder

Reis zugedeckt in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Lauchzwiebeln klein schneiden, Zwiebeln in Spalten schneiden. Tomaten halbieren. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. 2 Ananasringe halbieren, restliche in Stücke schneiden.
Fleisch in Streifen schneiden und im heißen Öl unter Wenden 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Lauchzwiebeln und Zwiebelspalten im Bratfett anbraten. Tomaten und Ananasstücke zugeben, kurz mit anbraten.
Brühe, Sahne und 4-5 Esslöffel Ananassaft zum Gemüse gießen, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Soßenbinder binden. Abschmecken und Fleisch darin erhitzen. Mit Reis und der übrigen Ananas garniert servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten
Nährwert: pro Person ca. 520 Kcal, 38 g Eiweiß, 15 g Fett,
57 g Kohlenhydrate = 25,96 %
(Sahne kann durch saure Sahne oder 1,5 %ige Milch ersetzt werden. Somit wären die Prozente der Fettkalorien noch etwas geringer.)

Hähnchenbrust mit Paprika

Zutaten für 4 Personen:

100 ml Brühe
4 Stk Hähnchenbrustfilets (a 150 g)
4 Stk Paprikaschoten (a 200g)
1 Stk Ananas in Stücken (Konserve)
1 Stk Chilischote, rot
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Öl
10 g Ingwer (Stück)

Zubereitung:
Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen. Paprika putzen, waschen und würfeln. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote längs halbieren, Stielansatz und Kerne herausschneiden. Schote waschen und in feine Ringe schneiden. Fleisch würzen und im heißen Öl ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln. Paprika, Ingwer und Chilischote ins Bratfett geben, andünsten. Alles würzen. Brühe zugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Dann Ananas zugeben, erhitzen. Mit Ananassaft und Pfeffer abschmecken. Mit Fleisch anrichten. Dazu: Reis.

Putenschnitzel mit Aprikosensoße

Zutaten für 2 Personen:

150 g Reis
2 Putenschnitzel (300 g)
Pfeffer, Salz
1 EL Olivenöl (12ml)
2 Schalotten (60g)
1/2 unbehandelte Zitrone (30g)
1/2 unbehandelte Orange (60g)
5 Aprikosen (250 g)
3 EL Sahne, 10% Fett (15 ml)
Curry

Zubereitung ca. 40 Min.:

Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz 2 Minuten aufkochen und dann bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
Die Putenschnitzel abspülen, trockentupfen, pfeffern und salzen.
Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von beiden Seiten 4-5 Min. braten, herausnehmen und warm stellen.
Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden, im verbliebenen Bratfett glasig dünsten.
Die Zitrone und die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und je einen halben Teelöffel Schale abreiben. Beide Fruchthälften auspressen.
Die Aprikosen waschen und entkernen, 1 Aprikose beiseite legen. Die restlichen klein schneiden, mit der Zitronen- und Orangenschale in die Pfanne geben und kurz andünsten.
Die Sahne mit dem Zitronen- und Orangensaft angießen und 5 Min. köcheln lassen.
Die Sauce pürieren, mit Curry und Pfeffer abschmecken.
Die beiseite gelegte Aprikose in Streifen schneiden und unter die Sauce haben.
Die Putenschnitzel und den gekochten Reis auf zwei Tellern anrichten. Die Sauce dazugeben und mit Zitronen- und Orangenscheiben garnieren.

Tip: Meist lasse ich die Zitronen- und Orangenschale weg und nehme dafür Aprikosen aus der Dose.
Die Sauce püriere ich mit dem Zauberstab. Schmeckt lecker !

Pro Portion:
583 kcal
44 g Eiweiß
11 g Fett (17%)
75 g Kohlenhydrate

Hähnchenbrust mit Pilzen in Weißweinsoße

Zutaten (für 4 Portionen)

Marinade
80 ml Weißwein
1 TL Zitronensaft
1 TL Basilikum
1/2 TL Oregano
1/2 TL Knoblauchpulver
1/4 TL Salz
eine Prise Pfeffer

90 bis 120 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Olivenöl
60 g Zwiebeln, gehackt
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
250 g Champignons, in Scheiben
1/2 TL Thymian
1 EL Mehl
1 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
340 g Kondensmagermilch
120 ml Hühnerbrühe
350 g Penne (Nudeln), nach Gebrauchsanweisung gegart
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Zutaten für die Marinade vermischen und die Hähnchenbrust 1 bis 2 Stunden marinieren. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Hähnchenbrust in der Marinade 15 bis 20 Minuten im Backofen garen, bis beim Einstechen mit dem Messer klarer Saft austritt. Das Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden. Die Garflüssigkeit aufbewahren.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch sautieren, bis sie weich sind. Die Pilze hinzufügen und 3 bis 4 Minuten garen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das Mehl hinzufügen und einige Sekunden anschwitzen. Garflüssigkeit vom Fleisch, Salz, Pfeffer und Milch hinzufügen und rühren, bis alles gut erhitzt ist. Die Hühnerbrühe dazugeben und abschmecken. Die Hähnchenfiletstreifen hinzufügen und erhitzen.
Fleisch und Sauce auf den gegarten Nudeln anrichten und mit Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion
480 kcal, 6g Fett, 11,25 Fett%

Beilagen
Ausnahmsweise mal ein gutes Glas Weißwein .

Putenschnitzel mit Tomatensalat

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

200 g Putenschnitzel
2 TL Pflanzenöl, 8 g
150 g Langkornreis
150 g Erbsen (auch TK)
400 g Tomaten
120 g Zwiebeln
1 TL Olivenöl, 4 g
Salz, Pfeffer, Essig, Schnittlauch oder Thymian

Zubereitung:

Mit der doppelten Menge Wasser Reis aufsetzen, Salz zugeben und zugedeckt 15 Min. garen; Erbsen dazu und weitere 5 Min. dünsten.
Tomatenscheiben mit Zwiebel, Essig, Salz, Öl und Kräutern marinieren.
In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und Putenschnitzel beiseitig einige Minuten braten.

Pro Portion:
563 kcal
37 g Eiweiß
9 g Fett (14,4%)
73 g Kohlenhydrate

Hähnchencurry mit Ananas

Zutaten für 2 Personen:

250 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Erdussöl (12ml)
1 Knoblauchzehe (3g), Salz
4 Schalotten (120g)
2 Scheiben frische Ananas (100 g)
Curry
1 Tasse klare Hühnerbrühe (150 ml)
Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel, Kräutersalz
3 EL saure Sahne, 10% Fett, (45 g)
1 kleiner Kopfsalat (100 g)
2 Karotten (200 g)
1 TL Distelöl (5 ml)
1 EL Obstessig (15 ml)
1-2 EL gehackte Küchenkräuter
Pfeffer
200 g Reis

Zubereitung ca. 45 Min.:

Das Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Fleisch darin anbraten.
Den Knoblauch schälen und mit etwas Salz durch eine Knoblauchpresse drücken.
Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und mit dem Knoblauch zum Fleisch geben.
Die Ananas-Scheiben in Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben.
Das Ganze mit Curry bestäuben und die Hühnerbrühe angießen.
Mit den verschiedenen Gewürzen und Salz abschmecken und kurz schmoren lassen.
Zum Schluss mit der sauren Sahne verfeinern.
Den Kopfsalat verlesen, zerpflücken, waschen und abtropfen lassen. Die Karotten putzen, waschen und grob raspeln.
Aus dem Distelöl, dem Essig und den Küchenkräutern, Pfeffer und Salz ein Salatdressing zubereiten. Den Kopfsalat und die Karotten mit dem Dressing mischen.
Das Hähnchencurry mit dem gegarten Reis und dem Salat servieren.

Tip:
Statt frischer Ananas kann man auch Dosen-Ananas verwenden, wenn möglich ungesüßt.

Pro Portion:
540 kcal
38 g Eiweiß
14 g Fett (24%)
63 g Kohlenhydrate

Süß-scharfes Hähnchencurry

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

300 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Butter, 10 g
4 EL Curry
1/4 l Gemüsebrühe, 250 ml
4 EL Crème fraîche, 60 g
2 EL Kokosraspeln, 20 g
2 Msp. Sambal oelek
2 kleine Bananen, 200 g
150 g Vollkornreis

Zubereitung:

In Streifen geschnittenes Hähnchenbrustfilet in der Butter anbraten, mit Salz und Curry würzen, anschließend Fleisch herausnehmen.
Gemüsebrühe mit Crème fraîche in der Pfanne verrühren, Sambal Oelek, Curry und Kokosraspeln zugeben.
In Scheiben geschnittene Bananen mit dem Fleisch mindestens 10 Min. in der Sauce ziehen lassen.

Reis zubereiten und dazu servieren.

Pro Portion:
723 kcal
43 g Eiweiß
21 g Fett (26,1%)
79 g Kohlenhydrate

Hähnchenragout mexikanische Art

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Hähnchenbrust
etwas schwarzen Pfeffer
etwas Salz
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Chilipulver
200 ml Instant-Gemüsebrühe
1 grüne oder rote Paprika
100 g Mais
100 g Kidneybohnen

Zubereitung

Die Hähnchenbrust waschen und in grobe Würfel schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen.
Die Zwiebel schälen und kleine Stücke schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Das Chilipulver und 2 EL Gemüsebrühe hinzufügen.
Das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und so lange garen, bis sich kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne befindet.
Die Paprika waschen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit der restlichen Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Alles zusammen etwas 15-20 Minuten lang zugedeckt garen - das Fleisch sollte am Ende dieser Zeit gar sein.
Den Mais und die Kidneybohnen hinzugeben und alles noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion
415 kcal, 8g Fett, 17,35 Fett%

Beilagen
Kartoffeln oder Reis

Bemerkung
Statt der Hähnchenbrust kann man natürlich auch Putenbrust nehmen.

Ägyptische Fischpfanne

Zutaten für 2 Personen:

400 g Fischfilet:
\tab 200 g Kartoffeln
\tab 200 g Zucchini
\tab 200 g Auberginen
\tab 2 Zwiebeln
\tab 2 Paprika
\tab 200 g Tomaten
\tab 1 EL Olivenöl
\tab 1 EL Distelöl
\tab Knoblauch, Paprika, Pfeffer, Cayenne, Salz, Fischgewürz

Zubereitung:

Kartoffeln ,Zucchini und Auberginen,nach Wunsch in große Scheiben schneiden . Dann Zwiebeln, Paprika und Tomaten vierteln und alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Distelöl, reichlich Knoblauch, Paprika, Pfeffer, evtl. Cayenne, Salz und Fischgewürz zusammen mit dem Fisch würzen. Einen Moment ziehen lassen und dann auf einem Backblech buntgewürfelt verteilen. Paprika und Tomaten erst 15-20 Minuten später dazugeben. Alles bei 180° backen bis es durch ist.

Nudelauflauf mit Thunfisch

(für 1 Portion)

Zutaten:

60 g Nudeln
60 g Thunfisch (im eigenen Saft, Konserve)
100 g Champignons
10 g Knoblauch
1/2 Zwiebel
getrocknete Kräuter
150 g Tomaten, Konserve
40 g Toast-Scheibletten

Zubereitung:

Nudeln kochen und in eine Auflaufform geben.
Zwiebel,Knoblauch und Champignons putzen,würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbraten.
Abgetropften Thunfisch und getrocknete Kräuter dazugeben.
Abschmecken,mit Käseraspel oder Scheibletten ca. 15 min. bei 200°C überbacken.

Nährwerte:
471,6 kcal, 12,55 g Fett, 23,95 % Fett

Bratfisch mit Remoulade

Zutaten für 2 Personen:

240 g Fischfilet, Rohgewicht
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
250 g Kartoffeln
3 TL Pflanzenmagarine
100 g Zwiebeln
200 g Gewürzgurken
1 1/2 EL Salatdressing, Fertigprodukt
200 g Joghurt, bis 1,5 % Fett
2 EL gemischte Kräuter, gehackt

Zubereitung:

Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, salzen und pfeffern. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen. Fett in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten braten. Zwiebeln schälen, ganz fein hacken, Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zusammen ,mit dem Salatdressing, dem Joghurt, den Kräutern zu einer Remoulade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Kartoffeln auf einem Teller anrichten, Remoulade dazu reichen.

Eine Portion enthält: 350 kcal; 7g Fett; 30g Eiweiß; 37g Kohlenhydrate

Nudelauflauf mit Thunfisch II

Zutaten für 4 Personen

1 Eier
100 g Saure Sahne, 10% Fett
80 g Parmesan 32% F.i.Tr.
450 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve
400 g Teigwaren ohne Ei, ungekocht
200 g Magerquark
200 g Zwiebeln
500 g Tomaten
300 g Zucchini
80 g Semmelbrösel (Paniermehl)
200ml Instantgemüsebrühe

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. (Ich nehme Hörnchennudeln oder Gabelspaghetti) Zucchini und Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Gemüse abgedeckt 3 Minuten in der Brühe dünsten. Quark, saure Sahne, Ei und Thunfisch unterheben und kräftig abschmecken. Nudeln unterheben und in eine Auflaufform geben. Parmesan und Paniermehl vermengen und darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C etwa 20 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu grünen Salat.

Pro Portion:
753 kcal
Fettprozent: 15,77 %

Bunte Nudeln mit Fisch

(für 2 Portionen)

Zutaten:

50 g Krabben
250 g bunte Nudeln, gekocht
100 g Auberginen
100 g Paprika
450 g Tomaten, Konserve
150 g Krebsfleisch (oder Surimi)
Frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Nudeln kochen.Aubergine und Paprika waschen,würfeln und andünsten.
Die Dose Tomaten und Kräuter dazugeben,würzen nach Wahl.Etwa 15 min. köcheln lassen.
Zum Schluß die Krabben und das Krebsfleisch bzw. Surimi hinzugeben und nochmals kurzaufkochen lassen.
Alles mit den Nudeln vermischen.

Nährwerte:
659,7 kcal, 5,2 g Fett, 7,09 % Fett

Nudeln mit Thunfisch

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 1 Person:

1TL Öl
70g Nudeln,roh
Knoblauch,wie man möchte
2 enthäutete in Würfel geschnittene Tomaten
Salz, Sambal Oelek,Pfeffer
1/2 Dose Thunfisch in Wasser
1 Dose Champignons

Zubereitung:

Öl erhitzen, Knofi fein gehackt andünsten, Tomaten, Gewürze dazu etwas schmoren lassen. Pilze dazugeben. 1Eßl.Schmelzkäse 12%Fett, dazu geben nochmals abschmecken und den Thunfisch mit den gekochten Nudeln unterheben, alles nochmal gut erhitzen,das war's.

Chicoree-Tomaten-Fisch

Zutaten für 4 Personen:

600 g Seelachsfilet
3 Essl. Zitronensaft
600 g Chicoree
600 g Tomaten
200 g Zwiebeln
Salz
weißer Pfeffer
1 Bund Petersilie
600 g Kartoffel

Zubereitung:

Den Fisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Den Chicoree putzen, längs halbieren, und den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Zwiebelringe in eine Auflaufform geben, darauf die Chicoreehälften verteilen und mit wenig Salz würzen. Die Fischwürfel und zuletzt die Tomatenscheiben darauf legen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen. Den Deckel auflegen und das Gericht im vorgeheizten Backofen (unten) etwa 20 Min. garen. Mit Petersilie garnieren und mit Salzkartoffeln servieren.

Gesamt: 337 Kcal/1,5 g Fett = 4 % Fettkalorien!!!

Nudeln mit Thunfischsoße

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
1-2 Zwiebeln
1 Packung Tomato al Gusto Champignons
1 Paket Jägersoße (z.B. von Maggi od. Knorr)
1 Tomate
1 kl. Dose Pilze
500 g Nudeln

Zwiebel fein würfeln und in einer dünn mit Öl besprühten Pfanne anbraten. Nebenbei die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
Thunfisch abtropfen lassen. Tomate würfeln. Beides in die Pfanne geben. Den Thunfisch zu einer feinen Masse auseinander zerteilen.
Jägersoße mit der Hälfte der angegebenen Wassermenge kochen.
Jägersoße, Tomato al Gusto und die Pilze in die Pfanne geben. Alles gut durchrühren.
Die Soße über die gekochten Nudeln geben.

Gesamt: 20,20 % Fettkalorien

Fisch in Weißwein gedünstet

1 große Karotte
1 Fenchel
Sonnenblumenöl
1 TL Pfeilwurzelmehl (zum Binden)
Gemahlener grüner Pfeffer
frischer Dill
Liebstöckel
getr. Basilikum
Fisch (Filet oder ganz)
Salz oder Ojasoße
Weißwein
Thymian

Vorbereitung: Fisch waschen, vorbereiten und gut salzen. Karotten und Fenchel auf sehr dünne Streifen schneiden, zusammen für eine Min. im kochenden Wasser blanchieren. Den Sud in einem Gefäß auffangen. Backofen vorheizen auf 120 C.
Kochen: Thymian in kalte Pfanne geben. Sonnenblumenöl dazu. Basilikum und gemahlenen grünen Pfeffer dazu, kurz erhitzen. Karotten und Fenchel in die Pfanne geben. Liebstöckel dazu und alles kurz dünsten. Salz oder Sojasoße und eine Tasse vom Sud dazu. 1/2 Tasse Weißwein.
Evt. kleine Priese Thymian. Pfeilwurzelmehl in kalter Flüssigkeit anrühren, in die Pfanne geben.
Evt. nochmals kleine Prise Liebstöckel dazu. Den Inhalt der Pfanne in einer tiefen Brat- oder Auflaufform (aus Glas oder Email) verteilen. Den Fisch darauf legen, 3 x mit Messer einritzen. Im vorg. Backofen auf 120 oC (nicht heißer!!!) für 20 Min. dünsten (bis das "Eiweiß" hervortritt).

Paprika-Fisch-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rotbarschfilet 2 EL Zitronensaft
Salz 2 Möhren
je 1 kleine rote, gelbe + grüne Paprik 2 Schalotten
200 g Blattspinat 3 EL "Diät 3-Pflanzenöl" (von Becel)
2 EL Mehl 200 ml Brühe (instant)
200 ml fettarme Milch 30 g Lachscreme (Tube)
Pfeffer 1 EL gehackter Dill

Zubereitung: ca. 25 Minuten, Garen: ca. 18 Minuten

Rotbarsch abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, würfeln. Möhren waschen, schälen, Paprika abbrausen, putzen, alles in Stücke teilen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Den Spinat verlesen und waschen. Schalotten im Öl glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, leicht anbräunen und mit der Brühe ablöschen. Milch zufügen, aufkochen lassen. Die Lachscreme einrühren. Paprika und Möhren hineingeben, ca. 8 Minuten darin garen. Fisch sowie Spinat zufügen, weitere 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Dazu passt Reis.

Pro Person ca. 380 kcal

Fisch süß-sauer

Zutaten für 2 Personen:

400 g Fischfilet, (evt.Seelachs oder Rotbarsch)
Zitronensaft,
1 Paprikaschote,
1-2 Zwiebeln,
2 Tomate,
6 TL Tomatenmark,
4 TL Ketchup,
2 TL Honig, 1 Tasse Wasser,
Gemüsebrühe, Cayennepfeffer,
Paprikapulver,
Reis als Beilage

Zubereitung:

Den Fisch in mundgerechte Stücke teilen salzen und mit Zitrone beträufeln . Den Paprika und die Tomaten würfeln und die Zwiebel in Ringe schneiden. die Zwiebeln kurz in dermit Öl eingepinselten Pfanne andünsten. Tomatenmark, Ketchup, Honig und das Wasser dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann alles dazugeben und 5 Min. köcheln lassen.
Mit dem Reis als Beilage servieren.

Pikantes Fischfilet

für 4 Portionen

600 g Dorschfilet, Salz, Zitrone
10 g Öl
50 g Zwiebeln, Knoblauch
200 g säuerliche Äpfel
20 g Tomatenmark, etwas Milch (0,5%)

Fischfilets salzen und säuern; kleinwürfelig geschnittene Äpfel, Zwiebeln und Knoblauch anrösten, etwas mit Wasser oder Weißwein aufgießen und den Fisch darin dünsten.
Tomatenmark in etwas Milch verrühren und die Soße damit abschmecken, eventuell nachsalzen.
Dazu passt Reis.

Fisch-Zucchini-Pfanne mit Tomaten

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini,
250 g Cocktailtomaten,
600 g Victoriabarsch,
2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer,
1 EL Öl,
125 ml Instantbrühe,
1/2 Bund Dill,
1/2 Bund Petersilie,
150 g Saure Sahne (das original Rezept nimmt hier allerdings 150 g Crème fraich, aber mit Saurer Sahne schmeckt es auch wirklich gut und ist LF).

Zubereitung:

1. Zucchini und Cocktailtomaten putzen und waschen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen.
2. Fisch kalt abbrausen, mit Küchenkrepp trockentupfen, und würfeln. Mit Zitronensaft beträuflen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini im heissen Öl andünsten. Brühe angießen. Victoriabarsch zugeben. Bei milder Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Min. garen. Tomaten kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen, miterhitzen.
4. Dill und Pertersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kräuter mit der Sauren Sahne mischen, unter die Fisch-Zucchini-Pfanne rühren. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu kann man dann lecker Kartoffeln oder Reis essen.

Scampi mit Soße auf Reis

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

400 g Scampi
1 EL Olivenöl
1 Msp. Sambal Oelek
4 Knoblauchzehen
4 gelbe Paprika
1/4 l Gemüsebrühe
1 Chilischote
400 g Reis
Salz

Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser kochen.
Die Paprika kleinschneiden und zusammen mit der Chilischote in 1/4 l Gemüsebrühe weichköcheln lassen.
Inzwischen die Scampis in Olivenöl anbraten, Sambal Oelek dazu und den Knoblauch dazupressen.
Die weichgekochten Paprika mit dem Zauberstab pürieren.
Den Reis auf den Tellern anrichten, Paprikapüree drüber und zum Schluß die Scampis darüber verteilen.

Fischklößchen

Zutaten für 2 Personen:

1/2 Brötchen (20 g)
250 ml Milch, 1,5% Fett
300 g Barsch
Muskat, Pfeffer, Salz
1 EL Zitronensaft (15 ml)
1 Bund Petersilie (10 g)
1 Ei
1 EL Butter (10 g)
1 EL Weizenmehl (10 g)
60 g Krabben
1 TL Olivenöl (5 ml)
1 Schalotte (30 g)
120 g Langkornreis
1 TL Olivenöl (5 ml)
300 ml Gemüsebrühe
2 Karotten (200 g)
100 g Erbsenschoten oder 50 g TK Erbsen
1/2 Bund Basilikum (3 g) oder 1/2 Bund Dill (3 g)
Kräutersalz

Zubereitung ca. 90 Min.:

Das Brötchen in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, 50 ml aufgekochte Milch darüberträufeln, 10 Min. ziehen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.
Den Fisch waschen, häuten, entgräten, würfeln. Mit Muskat, Pfeffer, Salz und einem Teil des Zitronensafts würzen. 20 Min. kalt stellen, dann zweimal durch den Fleischwolf drehen.
Die Petersilie verlesen, waschen, trockentupfen und fein hacken. Das Ei trennen.
Die Brötchenmasse, die Hälfte der gehackten Petersilie und das Eigelb zu der Fischmasse geben und alles gut mischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Fischmasse ziehen. Abschmecken und die Masse 1/2 Stunde kaltstellen.
Die Butter erhitzen. Das Mehl dazugeben und unter rühren hellgelb anschwitzen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die restliche Milch unter rühren mit dem Schneebesen nach und nach dazugeben, die Sauce aufkochen lassen. Bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer, Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Krabbenfleisch dazugeben und kurz ziehen lassen.
Das Öl in einem Topf erhitzen. Die geschälte und fein gewürfelte Schalotte mit dem Reis darin andünsten. Mit der Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen.
Die Karotten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Erbsenschoten auspalen und mit den Karottenwürfeln nach 10 Min. Garzeit zum Reis geben.
Aus dem Fischteig kleine Klößchen formen. Reichlich Salzwasser aufkochen lassen und die Klößchen darin 4-5 Min. gar ziehen lassen. Das Wasser sollte nur sieden.
Die Fischklößchen herausnehmen und auf Tellern mit der Krabbensauce und dem Reis anrichten. Die restliche gehackte Petersilie über den Gemüsereis streuen und das Ganze mit Basilikum oder Dill garnieren.

Pro Portion:
650 kcal
50 g Eiweiß
17 g Fett (24%)
73 g Kohlenhydrate

Schellfisch mit Gurkengemüse

Zutaten für 2 Personen:

1 Salatgurke (500 g)
1 Fleischtomate (210 g)
2 Schalotten (60 g)
1 EL Butter (10 g)
1/2 Tasse Gemüsebrühe (150 ml)
120 g Langkornreis
2 Schellfisch-Filets (300 g)
Zitronensaft, Salz
2 EL Mehl (20 g)
1 EL Sonnenblumenöl (12 ml)
1 Bund Dill

Zubereitung ca. 40 Min.:

Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Gurke in Scheiben schneiden.
Die Fleischtomate waschen, den Stängelansatz herausschneiden, kurz mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, die Tomate enthäuten und achteln.
Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
Die Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin kurz andünsten, die Gemüsebrühe zugeben und bissfest garen.
Den Reis in Salzwasser 15-20 Min. garen.
Die Schellfischfilets abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Im Mehl wenden.
Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfilet darin 8-10 Min. auf beiden Seiten braten.
Den Dill verlesen, waschen, trockentupfen, fein hacken und unter das Gemüse mischen. Mit dem Fisch und dem Reis servieren.

Tip:
Statt Schellfisch kann auch Kabeljau oder Rotbarsch verwenden.

Pro Portion:
510 kcal
34 g Eiweiß
13 g Fett (23%)
62 g Kohlenhydrate

Fischpfanne

Für 4 Personen:

400 g Goldbarsch oder Kabeljau
2 EL Zitronensaft
Salz
Ingwer, Zitronenschale,
2 gr. Zwiebeln
2 EL Öl
200 g Zucchini
1 rote Paprika
4 EL Apfelessig
2 EL Sojasoße
2 TL Speisestärke
2 Lauchzwiebeln
3 Äpfel
1/4 l Apfelsaft

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen, in Stücke schneiden ,etwa 3 cm,.
Ingwer hacken, Zwiebel klein schneiden, Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebel mit dem Ingwer 5 Minuten dünsten, Zitronenschale dazugeben.

Die Zucchini schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Paprika würfeln. Gemüse zu den Zwiebeln geben und zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Für die Soße Apfelessig, Salz, Sojasoße und Speisestärke miteinander verrühren.

Die Lauchzwiebeln waschen, und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel schälen in Viertel schneiden und feine Scheiben schneiden.

Fischstücke, Apfelscheiben, Lauchzwiebeln auf das Gemüse geben. Die Sauce und den Apfelsaft darüber gießen und zugedeckt 10 Minuten bei niedriger Hitze garen lassen. Abschmecken, fertig in ca. 30 Minuten.

Lächerliche 6% Fettkalorien hat das Gericht.

Dazu passt Reis.

Schollenfilet auf Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

240 g Schollenfilets
2 TL Zitronensaft (10 ml)
Pfeffer, Salz
2 Schalotten (60 g)
3 Karotten (300 g)
200 g Broccoli
100 g grüne Erbsenschoten oder 50 g TK Erbsen
1 EL Sonneblumenöl (12 ml)
1 Tasse Gemüsebrühe (150 ml)
1 EL Butter (10 g)
1 EL Weizenmehl (10 g)
200 ml Milch, 1,5 % Fett
Worcestersauce, Muskat, Cayennepfeffer
600 g Salzkartoffeln
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung ca. 55 Min.:

Die Schollenfilets unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Schollenfilets im Kühlschrank 10-15 Min. ziehen lassen.
Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Danach die Karotten putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
Den Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Anschließend die Erbsen aus den Schoten palen.
Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotteringe und das Gemüse darin andünsten. Die Gemüsebrühe zugeben, etwa 3 Min. dünsten und abgetropft in eine Auflaufform geben.
Die Butter, in einem Topf zerlassen, das Mehl dazugeben. Unter Rühren mit einem Schneebesen kurz hellgelb anschwitzen, bis sich Blasen bilden. Die Milch unter Rühren nach und nach dazugießen und die Sauce aufkochen lassen. Bei milder Hitze, unter ständigem Rühren, 10 Min. köcheln lassen. Mit Worcestersauce, Muskat, Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
Die Scholldenfilets aus dem Kühlschrank nehmen, aufrollen und in das Gemüse setzen.
Die helle Sauce über die Schollenfilets und das Gemüse gießen. Zugedeckt im auf 180-200 °C vorgeheizten Backofen 15-20 Min. garen.
Die Salzkartoffeln mit der gehackten Petersilie bestreuen. Die Schollenfilets mit dem Gemüse anrichten und die Petersilienkartoffeln dazu servieren.

Tip:
Die helle Sauce, auch Béchamelsauce genannt, brennt beim Kochen leicht an. Deshalb immer gut rühren. Damit die Sauce nicht nach Mehl schmeckt, sollte man sie mindestens 10 Min. köcheln lassen.

Pro Portion:
610 kcal
40 g Eiweiß
17 g Fett (26%)
70 g Kohlenhydrate

Fischragout in Dijonsenf-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

800 g Fischfilet
80 g Zitrone (Saft einer Frucht)
50 g Frühlingszwiebel (1/2 Bund)
150 g Zuckerschoten
3 gestr.Eßl Butter
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer, weiß
1 gestr.Eßl Weizenmehl Type 405
100 g Schlagsahne 30% Fett
2 g Estragon (etwas frischer)
3 gestr.Teel Senf
400 g Fischfond

Zubereitung:

1. Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen und hellen Teil fein hacken. Grüne Teile in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zuckerschoten (oder Erbsen) darin andünsten. Mit 3 EL Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Grüne Frühlingszwiebeln ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Feingehackte Frühlingszwiebeln in der übrigen Butter andünsten. Fischfilet zugeben und bei schwacher Hitze ca. 1 Minute dünsten. Mehl dar-
4. überstäuben und kurz anschwitzen. Mit Fond und Sahne ablöschen, würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.
5. Estragon grob hacken. Senf und Kräuter in den Fischfond einrühren, Gemüse zugeben und alles nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken.
6. Dazu passen in Butter geschwenkte neue Kartoffeln.

kcal: 318
Kohlehydrate: 8 g
Fette: 14,5 g
Eiweiß: 34 g

Schollenfilet mit Curry-Bananensoße

Schollenfilet mit Curry-Bananensoße

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schollenfilet
Salz, Pfeffer
4 TL Olivenöl
400 ml Milch, 1,5%
4 TL Kondensmilch ,4%
4 Bananen
Curry
400 g Reis

Zubereitung

Das Schollenfilet salzen und pfeffern. In der Pfanne mit dem Olivenöl schön knusprig anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, die Milch und die Kondensmilch in die Pfanne gießen und aufkochen lassen. Die reifen Bananen z zerdrücken und in die Soße geben, dann mit Curry, Salz und Pfeffer nochmal nachwürzen.
Fisch entweder im Ganzen oder in kleinen Stückchen wieder in die Soße geben und erwärmen.
Mit dem gekochten Reis servieren.

Pro Portion:
658 kcal
7,6 g Fett 10,4%

Forelle nach Müllerin Art

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

2 Forellen (küchenfertig), 700 g
Zitronensaft, Salz
2 EL Mehl, 40 g
4 TL Butterschmalz, 20g
2 TL Butter, 10 g
Zitronenachtel
350 g Kartoffeln
Petersilie
200 g Endiviensalat
2 kleine Äpfel, 250 g
1 Orange, 70 g
2 TL Zitronensaft
2 TL Öl, 6 g
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Forelle mit Zitrone beträufeln und 5 Min. ziehen lassen, dann salzen un im Mehl wenden; im heißen Butterschmalz von jeder Seite 1 Min. anbraten und ca. 20 Min. bei geringer Hitze fertigbraten.

Auf einen vorgewärmten Teller legen und mit Zitronenachtel garnieren; Butter im Bratenfett leicht bräunen und über den Fisch geben.

Endiviensalat mit Apfel und Orange zubereiten und mit Zitronendressing servieren.

Dazu gibt es Petersilienkartoffeln

Pro Portion:
706 kcal
48 g Eiweiß
21 g Fett (26,8%)
67 g Kohlenhydrate

Seezunge mit Weinschaumsoße

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

2 Seezungenfilets (à 180 g), ersatzweise Rotbarsch-, Kabeljau- oder Seelachsfilets
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Currypulver
Für die Sauce:
1 Ei und 1 Eigelb
10 EL Weißwein
1 EL Zitronensaft
1 Msp. Speisestärke
1 Msp. Zucker
2 EL gehackte Kerbelblättchen

Zubereitung:

1. Die Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Zitronensaft beträufeln.
2. 1/2 Teelöffel Salz mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer, Paprika- sowie Currypulver mischen und die fischfilets damit beidseitig bestreuen. panfit-Bratpapier in die Pfanne legen und den Herd auf mittlere Temperatur schalten. 3. Die Fischfilets darin auf einer Seite 2 Minuten braten. Die Hitze verringern und den Fisch auf der anderen Seite weitere 2 Minuten garen.
4. Für die Sauce alle Zutaten, bis auf den Kerbel, in einem hohen Gefäß mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Sauce im Wasserbad mit dem elektrischen Handrührgerät schaumig aufschlagen. nun den Kerbel unterrühren und mit den Fischfilets anrichten. Dazu Bouillonkartoffeln

Gambas in Koriander-Zitronensauce

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

400 g Gambas (ohne Schale)
4 g Knoblauch (2 Zehen)
2 gestr. EL Sojasoße
1 Pr. Jodsalz
1 Pr. Pfeffer
4 g Chilischote (1 Schote)
5 g Zitronengrasstengel (2 Stengel)
200g Kokosmilch (1/2 Dose)
2 EL Fischsauce
2 Zitronenblätter
30 g Limette (1/2 Frucht)
1/2 Bund Koriandergrün

Zubereitung:

Gambas unter kaltem Wassr abspülen, danach gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden.Öl erhitzen, Gambas darin ca. 3 Min. knusprik braten, gegen Ende der Bratzeit Knoblauch zugeben, alles würzen, herausnehmen und beiseite stellen.
Chilischote entstielen und entkernen, grob hacken. Zitronengrasstengel etwas zerdrücken. Limette gründlich heiß abwaschen, trockenreiben, in Scheiben schneiden. Bratfett mit Kokosmilch, Fischsauce und 125 ml Wasser ablöschen. Chili, Zitronenegras und -blätter sowie Limettenscheiben zugeben. Alles bei starker Hitze ca. 3 Min. einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Fischsauce abschmecken.
Gambas kurz in der Zitronensauce erhitzen. Koriandergrün abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen und in die Sauce geben.

Dazu schmeckt körnig gekochter Basmatireis.

Pro Portion ohne Reis:
77 kcal
17 g Eiweiß
1 g Fett (12%)
1 g Kohlenhydrate

Steinbuttfilet mit Zucchini

Zutaten für 2 Personen:

260 g Steinbuttfilets
2 EL Zitronensaft (30g)
Pfeffer, Salz
2 Schalotten (60 g)
1 Knoblauchzehe (3 g)
1 EL Butter (10 g)
2 Zucchini (400 g)
100 ml Sahne, 10 % Fett
Cayennepfeffer, Kräutersalz
Thymianblättchen
150 g Bandnudeln
2 Pfirsiche (250 g)

Zubereitung ca. 40 Min.:

Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen. Dann 10-15 Min. ziehen lassen.
Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
Die Butter erhitzen, die Schalottenringe und die gehackte Knoblachzehe glasig dünsten. Die geputzten, gewaschenen und in Streifen geschnittenen Zucchinis dazugeben und kurz andünsten.
Die Sahne angießen. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer, Kräutersalz, Thymianblättchen und Zitronensaft abschmecken.
Die Fischfilets in die Sauce geben und zugedeckt bei mäßiger Hitze 6-8 Min. garen.
In der Zwischenzeit die Bandnudeln al dente kochen und warm stellen.
Die Bandnudeln anrichten, die Filets mit dem Gemüse darauf legen. Mit der Sauce servieren.

Tip:
Statt Steinbuttfilet kann man auch Lachs- oder Seeteufelfilets verwenden.

Pro Portion:
572 kcal
37 g Eiweiß
14 g Fett (23%)
72 g Kohlenhydrate

Garnelen-Spießchen mit Ananas

Zutaten für 2 Personen:

1 TL Ingwer (fein gehackt),
2 EL Sojasoße,
1 TL Sambal Oelek, Salz,
10 kleine Garnelen (ca.100 g),
1 rote Paprika (ca. 200 g),
1/2 kleine Ananas (ca. 250 g),
1 EL Sonnenblumenöl,
evt.Basilikum

Zubereitung:

Eine Marinade aus Ingwer, Zucker, Sambal Oelek, Sojasoße, und etwas Salz gut anrühren.evt.Rum zufügen, Garnelen waschen, trockentupfen und in die Marinade legen. Paprika putzen und waschen.in für Spiesse passende Stücke schneiden. Frische Ananas Schälen und ebenfalls in passende Stücke schneiden. Garnelen aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und abwechselnd mit Ananas und Paprika auf Holzspieße stecken (ergibt ca. 6 Spieße). die Spieße in der mit Öl eritzten Pfanne 6 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Spieße mit der restlichen Marinade beträufeln. evt.mit Basilikum bestreuen

Süß-saure Fischpfanne

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für eine Person:

200 g fettarmes Fischfilet,
Zitronensaft,
1/2 grüne Paprikaschote,
1 Zwiebel,
1 Tomate,
4 TL Tomatenmark,
2 TL Ketchup,
1 TL Honig, 1/2 Tasse Wasser,
Gemüsebrühe, Cayennepfeffer,
Paprikapulver,
1 Portion gekochter Reis

Zubereitung:

Das Fischfilet in mundgerechte Stücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Den Paprika in Würfel und die Zwiebel in Ringe schneiden, die Tomate achteln. Eine Pfanne mit Öl auswischen, die Zwiebelringe kurz andünsten, Tomatenmark, Ketchup, Honig und das Wasser dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann den Fisch, Paprika und Tomatenspalten zugeben und 5 Min. köcheln lassen. Mit dem Reis servieren.

Gebackene Gambas mit Knoblauchspinat

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

8 Gambas
1 Bund Blattspinat (oder 1 Päckchen gefrorener Blattspinat)
2 Zehe/n Knoblauch
Zitronensaft
1 EL Öl (Olivenöl)
Salz und Pfeffer
Balsamico
Muskat

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Die Gambas von der Schale befreien; in Zitronensaft, Salz und Pfeffer ca. 20 Minuten marinieren; in Olivenöl kurz mitbraten. Aus der Pfanne nehmen. Darin nun den gewaschenen Blattspinat (bzw. angetauten) im verbliebenen Öl mit dem gepresstem Knoblauch anschwitzen (fällt sehr schnell zusammen), mit etwas Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einer sehr kleinen Prise Muskatnuss abschmecken.

Gefüllte Forelle

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

2 Forellen à ca. 320 g
1 - 2 EL Zitronensaft
Salz
100g Frühlingszwiebeln
30g Toastbrot
1 Eigelb
Pfeffer, Rauchsalz
6 TL Mehl
4 TL Halbfett-Pflanzenmargarine
500g Champignons, frisch
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Forellen waschen, Gräten vorsichtig herauslösen, trockentupfen, von innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In eine beschichtete Pfanne etwas Mineralwasser geben, die Zwiebeln darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Toastbrot fein reiben, mit Eigelb und Frühlingszwiebeln mischen. Die Masse mit Pfeffer und Rauchsalz würzen und in die Fische streichen. Den gefüllten Fisch mit einem Baumwollfaden zusammenbinden, in Mehl wälzen und in 3 TL Margarine ca. 12 Minuten von beiden Seiten braten. Restliche Frühlingszwiebeln putzen, waschen und vierteln. Champignons ebenfalls putzen, waschen, blättrig schneiden und in der restlichen Margarine anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und mitdünsten.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Fischen das Garn entfernen, auf dem Gemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.

Pro Portion:
250 kcal
8g Fett 29%
22g Eiweiß
16g Kohlenhydrate

Thunfischragout und Reis

Zutaten für 4 Portionen:

20 g Halbfettmargarine
20 g Weizenmehl
250 ml Klare Gemüsebrühe
250 ml Milch 1,5%
Salz, Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
100 g Erbsen TK
150 g Thunfisch (1 Dose in Wasser)
400 g Reis

Zubereitung

Margarine schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit Brühe und Milch ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. kochen lassen. Thunfisch und Erbsen zugeben. 3 Min. erzitzen, nicht kochen. Mit dem gegarten Reis servieren.

Pro Portion:
531 kcal
19 g Eiweiß
10 g Fett (16,9%)
87 g Kohlenhydrate

Grüne Spaghetti mit Lachs

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

250 g grüne Spaghetti,
Salz
500g Lachsfilet
Saft einer Zitrone
1TL Instant-Gemüsebrühe
150 g fettarmer Joghurt
1 EL Saure Sahne
1 TL heller Saucenbinder
2 TL mittelscharfer Senf

Zubereitung:

Spaghetti bissfest garen. Lachsfilet salzen und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Lachsfilet in einer beschichteten Pfanne fettfrei, oder mit wenig Fett, von beiden Seiten . Gemüsebrühe, Joghurt ,Saurer Sahne verrühren und in einem Topf erhitzen (ohne zu kochen), Saucenbinder einrühren und mit Senf, Salz und restlichem Zitronensaft abschmecken.
Nudeln mit Senfsauce und Lachs auf Tellern anrichten.

Tortellini mit Gemüse und Garnelen

Zutaten:
100 gr. enthülste Erbsen (frisch oder TK)
1 Zucchini
100 gr Rucola
2 TL Butter
150 g gekochte Garnelen
2 cl Grappa
250 g vorgekochte Tortellini
Salz
2 EL süße Sahne
Pfeffer
1 EL geh. Dill

Frische Erbsen in etwas Wasser etwa 10 Minuten blanchieren (entfällt bei tiefgekühlten) Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken tupfen und anschl. fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Erbsen, Zucchini und Rucola dazugeben und etwa 5 Min. anbraten. Die Garnelen und den Grappa hinzufügen und alles zugedeckt etwa 10 Min. garen. Die Tortellini in reichlich Salzwasser laut Packungsanweisung gar kochen. Die Sahne unter das Gemüse rühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tortellini abgießen, das Gemüse mit dem Dill bestreuen und alles zusammen servieren.

Kabeljau in Folie

Zutaten für 2 Personen:

240 g Kabeljaufilet
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
200 g Möhren
200 g Zucchini
2 TL Pflanzenmagarine
1/2 Bund Estragon
1/2 kleine Zitrone

Zubereitung:

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Möhren und Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein großes Stück Alufolie auf das Backblech legen. Gemüse in die Mitte geben, Fisch daraufgeben und mit Estragonblättchen bestreuen. Folie zu einem Päckchen verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C 30 Minuten garen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren auf den Fisch legen.

Pro Portion:
180 kcal;
4g Fett;
23g Eiweiß;
9g Kohlenhydrate

Weißkohl-Schellfisch-Eintopf

Für 2 Personen:

Zutaten:
1 kleinen Weißkohlkopf (800 g)
400 ml Fischfond (aus dem Glas)
2 rote Paprikaschoten
400 g Schellfischfilets
1 Stück Ingwer (10 g)
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Zitronensaft
1/2 TL mildes Currypulver
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:
Vom Weißkohlkopf die äußeren Blätter entfernen, Kohlkopf halbieren, den Strunk herausschneiden und die Hälften klein schneiden. Fischfond aufkochen, die Weißkohlstücke darin in etwa 10 Minuten weich kochen. Paprika halbieren, waschen, dabei Kerne und Zwischenwände entfernen, Paprika klein schneiden, zum Kohl geben und weitere 5 Minuten garen. Die Schellfischfilets in kleine Stücke schneiden, zum Kohl-Paprika-Gemüse geben und 3 Minuten dünsten. Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Eintopf mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Currypulver pikant abschmecken. Petersilie waschen, fein hacken und zum Eintopf geben. Mit Baguette servieren.

Nährwert pro Portion: ca. 295 kcal, 5 g Fett --15,25% Fett

Kabeljau in Sesamkruste

Zutaten für 4 Personen

4 Kabeljaufilet (a 160g)
Salz, Pfeffer
Saft von 1 Zitrone
3 EL Mehl
2 Eier
3 EL Sesam
2 EL Olivenöl
500 g Bandnudeln
1 EL Butter

Zubereitung:

Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und kräftig würzen. Filet in Mehl wenden. Eier verquirlen. Filet durch die aufgeschlagenen Eier ziehen und in Sesam legen, wenden und leicht andrücken. Im erhitzten Öl von beiden Seiten anbraten, bis der Sesam sich leicht bräunt. Aus der Pfanne nehmen und in einer feuerfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 5 Minuten fertig garen.
Dazu die gekochten Bandnudeln servieren.

Pro Portion:
729 kcal
14,5 g Fett 17,8%

Zanderfilet mit Apfelsauce

Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte (30 g)
1 TL Butter (4 g)
100 ml Apfelsaft
100 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
1 Apfel (125 g)
100 g Champignons
2 EL Zitronensaft (30 ml)
300 g Zanderfilet
Pfeffer, Salz, Cayennpfeffer
2 EL Sahne, 10% Fett (30 ml)
140 g Langkornreis
1/2 Bund Petersilie (10 g)
100 g Romanosalat
1 EL Küchenkräuter
1 TL Distelöl (5ml)
2 EL Obstessig (30 ml)
1/2 TL Senf (3 g)
Kräutersalz, Dillzweig

Zubereitung ca. 45 Min.:

Die Schalotte schälen, in feine Ringe schneiden und in der Butter dünsten. Mit dem Apfelsaft und dem Fischfond oder Gemüsebrühe ablöschen, leicht einkochen lassen.
Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Würfel schneiden. Die Champignons putzen, evt. waschen und in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln.
Die Filets abspülen, mit Pfeffer und Salz würzen. In den siedenden Apfel-Fischfond legen und in 3-4 Min. gar ziehen lassen.
Die Zanderfilets herausnehmen und warm stellen.
Die Apfelwürfel und die Champignonscheiben in den Sud geben, diesen leicht einkochen lassen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken, mit der Sahne verfeinern.
Den reis in der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz in einem Topf 2 Min. aufkochen lassen und bei geringer Hitzezufuhr in etwa 20 Min. ausquellen lassen.
Die Petersilie verlesen, waschen, trockentupfen und fein hacken, über den garen Reis streuen.

Den Romanosalat und die Kräuter verlesen, waschen, zerpflücken, gut abtropfen lassen. Die Kräuter hacken.
Aus Öl, Essig, Senf, Pfeffer, Kräutersalz und den gehackten Kräutern ein Dressing zubereiten und den Salat dam beträufeln.

Die Zanderfilets mit dem Apfel-Champignonsud, dem Petersilien-Reis und dem Dillzweig anrichten und mit dem Salat servieren.

Tip:
Den Apfel-Fischsud kann man mit 1 TL Calvados noch verfeinern.

Pro Portion:
520 kcal
37 g Eiweiß
8 g Fett (14%)
73 g Kohlenhydrate

Kabeljau mit Sherrygemüse

Zutaten für 2 Personen:

170 g Naturreis
2 Kabeljaufilets (300 g)
1 Zitrone (60 g)
Pfeffer, Salz
1 Zwiebel (60 g)
1 grüne Paprikaschote (150 g)
100 g Champignons
1 kleine Karotte (100 g)
2 Tomaten (160 g)
1 EL Weizenkeimöl (12 ml)
125 ml Gemüsebrühe
50 ml trockener Sherry
Kräutersalz
100 g Weintrauben
1 Bund Dill (5 g)

Zubereitung ca. 60 Min.:

Den Reis in etwas mehr als der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz in einem Topf 2 Min. aufkochen und bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
Die Kaljaufilets abspülen, trockentupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen. Im Kühlschrank 10 -15 Min. ziehen lassen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und achteln.
Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Champignons putzen, evt. waschen und in Scheiben schneiden. Die Karotte putzen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Tomaten waschen, enthäuten, die Stängelansätze herausschneiden und achteln.
Das Weizenkeimöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Paprikawürfel, die Karottenwürfel und die Champignonscheiben dazugeben und ebenfalls andünsten. Mit der Gemüsebrühe und dem Sherry ablöschen. Mit Pfeffer, Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.
Die Kabeljaufilets auf das Gemüse legen und das Ganze zugedeckt bei mäßiger Hitze 10-15 Min. gar dünsten.

Die Weintrauben waschen, halbieren, entkernen und mit den Tomatenwürfeln 5 Min. vor Gar-Ende mitdünsten.
Das Gemüse und die Kabeljaufilets anrichten. Mit dem verlesenen, gewaschenen und fein gehackten Dill bestreuen und garnieren. Den gegarten Naturreis dazu servieren.

Tip:
Statt Kabeljau kann man auch Rotbarsch oder Seelachs verwenden.

Pro Portion:
614 kcal
37 g Eiweiß
11 g Fett (17%)
82 g Kohlenhydrate

Zanderfilet mit Knoblauchkruste

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie (10g)
1 Brötchen vom Vortag , 60 g
1 TL Fenchelsamen
40 g weiche Butter
400 g Zander
Salz, Pfeffer, Saft einer Limette
160 g Vollkorn-Reis

150 g Salat der Saison
2 EL Joghurtdressing

Zubereitung:

Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden, Petersilie hacken, Brötchen groß zerreiben und zusammen mit Fenchelpulver und Butter zu einer geschmeidigen Paste verrühren.

Filet kräftig salzen, pfeffern und mit Limettensaft beträufeln; anschließen Knoblauchpaste darauf verteilen.

Zander auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 12-15 Min. garen.

Dazu den in Salzwasser gegarten Reis, sowie den Salat servieren.

Pro Portion:
806 kcal
50 g Eiweiß
26 g Fett (29%)
78 g Kohlenhydrate

Zwiebelfisch

für 4 Portionen

4 Zwiebeln
4 Fischfilets
Pfeffer
Salz
Zitronensaft
Paprikapulver
1/2 Becher Sauerrahm(Saure Sahne)

Zwiebeln in Ringe schneiden, gut durchrösten, in feuerfeste Form geben; Fischfilets säuern, salzen, pfeffern und mit Paprika bestreuen; auf die Zwiebel legen und mit Sauerrahm bestreichen; 20 min bei ca. 180°C im Rohr backen; dazu Reis, Kartoffeln oder versch. Gemüse.

Kokosmilch-Ananas-Fischcurry

Zutaten für 2 Personen:

2 Frühlingszwiebeln,
1 Paprikaschote,
1 EL Öl,
300 g Seelachsfilet,
Salz, Currypulver,
400 ml Kokosmilch,
200 g Ananasstücke,
4 EL Sojasauce

Zubereitung:

Zwiebeln und Paprika in klein schneiden. Beides im Öl ca. andünsten. nach 8-10 Min.1/2 TL Currypulver zugeben, kurz anrösten. Die Kokosmilch angießen, aufkochen lassen.Den inzwischen in Würfel geschnittenen und gesalzenen Fisch zugeben. Zugedeckt 10 Min. weiterköcheln lassen, nach weiteren 5 Min. die Ananasstücke unterrühren. mit Sojasauce und Curry abschmecken.

Krabbencocktail

Zutaten für 2 Personen (allerdings kleine Portionen!):

200 g TK Krabben (Abtropfgewicht)
150 g 1,5% Joghurt
20 g (4 TL) Creme fraiche 20%
10 g (2 TL) Tomatenketchup
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Süssstoff, Dill
zur Deko: einige Salatblätter

Krabben abtropfen lassen und etwas trocken tupfen. Die Salatblatter waschen und eine Schüssel/Teller damit auslegen - die Krabben darauf geben - mit Zitronensaft beträufeln.

Joghurt, Creme fraiche, Zitronensaft, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Süssstoff (vorsicht im Ketchup ist schon Zucker vorhanden) verrühren und über die Krabben geben. Evtl. mit gehackten Dill verzieren.

Gesamt: 22,63% Fett (ohne Salat und evtl. noch Brötchen dazu und die Fettprozente werden immer weniger!)

Tipp:
Den Salat nicht angemacht zu lange stehen lassen - er zieht viel Wasser. Am besten, kurz vor dem Verzehr erst zusammenmixen!

Der Krabbencocktail schmeckt auch sehr gut, wenn man zusätzlich noch Champignons und Spargel aus dem Glas oder Ananas hineinschnippelt!

Krabbencocktail in Grapefruit

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen

1 rosa Grapefruit
8 Salatblättchen
100g Champignons
80g Krabbenfleisch
Petersilie
2g Senf
40g Magerjoghurt
etwas Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, Curry

Zubereitung

Grapefruit halbieren, Fruchtfleisch rausschneiden und würfeln (evtl. weiße Haut entfernen, da sehr bitter)
die gewaschenen Salatblätter zerkleinern und die Schalenhälften der Grapefruit damit auskleiden.
Champignon feucht abreiben, nur Stiel kürzen und in Scheiben schneiden
Fruchtfleisch, Pilze und Krabbenfleisch mischen und in die Grapefruitschalen füllen
Aus Joghurt, Senf und den Gewürzen eine Marinade herstellen und über die Füllung verteilen, mit Petersilie garnieren.

Pro Portion:
103 kcal
1g Fett 9 %

Kräuterkartoffeln mit Bratfisch

für 1 Portion

Zutaten:
250 g Kartoffeln
1/2 Tasse Gemüsebrühe
1 EL Creme fraiche
1/2 Päck. gefr. gem. Kräuter
150 g Schellfischfilet
1 TL Öl
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden in der Gemüsebrühe 5 min. garen. Creme fraiche und die Kräuter darunter rühren. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten braten. Mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten.

Nährwerte:
397 Kcal, 32 g E, 38 g KH, 11 g F. = Lf 25

L a c h s n u d e l n

Zutaten für 2 Personen:

200 g Lachs
2 EL Zitronensaft (30 ml)
Pfeffer, Salz
120 g Bandnudeln
150 g Zuckerschoten
250 g frischer Spargel
1 Schalotte (30 g)
1 TL Olivenöl (5 ml)
4 EL Gemüsebrühe (60 ml)
4 EL Dickmilch, 1,5% Fett (60 ml)
4 EL Sahne, 10% Fett (60 ml)
1 Bund Dill (5 g)
400 g Erdbeeren

Zubereitung ca. 35 Min.:

Das Lachsfilet unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen.
In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser al dente kochten.
Die Zuckerschoten putzen, waschen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Den Spargel schälen und bissfest garen.
Die Schalotte schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne in dem Olivenöl glasig dünsten.
Die Zuckerschoten und den Spargel klein schneiden, dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
Die Dickmilch und die Sahne glatt rühren und dann unter das Gemüse heben.
Das Lachsfilet in Würfel schneiden und in der Sauce bei schwacher Hitze 3-4 Min. garen.
Den Dill verlesen, waschen, trockentupfen und fein hacken.
Die gekochten Nudeln unterheben, das Ganze durchschwenken, nochmals erhitzen und abschmecken. Mit dem Dill bestreuen und servieren.

Als Nachtisch frische Erdbeeren (60 kcal).

Pro Portion:
537 kcal
33 g Eiweiß
15 g Fett (25%)
65 g Kohlenhydrate

LF30-Fisch

Zutaten für 4 Personen:

Zwiebelfisch
500g Gemüsezwiebeln
1 TL Öl
1/8 l Weißwein (oder Brühe)
Salz
weißer Pfeffer
1-2 EL Senf
1 Prise Zucker
800g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
2 Fleischtomaten
1 großer Bund Dill
100g Gouda 45 % (oder weniger)

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben teilen. In dem heißen Öl glasig werden lassen. Wein angießen und die Zwiebeln etwa 15 Minuten dünsten. Erst dann mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken. Fisch abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft bestreichen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Dill abspülen, trockentupfen, fein schneiden und unter der Zwiebeln mischen. (Anmerkung: Wenn es schnell gehen soll, nehme ich ein Päckchen Tomato al Gusto ;-)) Käse reiben. Eine Hälfte der Zwiebelmasse in eine feuerfeste Form geben und mit der Hälfte vom Käse bestreuen. Fisch darauf anrichten, schwach salzen und pfeffern, mit den restlichen Zwiebeln bedecken und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten garen. Mit dem restlichen Dill bestreuen und servieren.

Nähwerte pro Portion:
342,02 kcal,
9,77g Fett = 25,71 %

Wildgulasch mit Spätzle

Zutaten für 4 Personen:

200g Möhren
200g Knollensellerie
600g Hirschgulasch
6 Schalotten
1 EL Öl
2 EL Tomatenmark
1 TL Koriander
1 TL. Kreuzkümmel
3 Lorbeerblätter
400 ml Brühe
150 ml Rotwein
500g Spätzle
3 EL saure Sahne

Zubereitung ca. 90 Min.:

Möhren, Sellerie und Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gulaschfleisch in gleich große Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Bräter erhitzen. Schalotten, Tomatenmark, Koriander und Kümmel einige Minuten anbraten. Dann die Lorbeerblätter, das Fleisch und das Gemüse hinzufügen, die Brühe und den Wein angießen.

Das Gulasch mit Pfeffer und Salz würzen und aufkochen lassen. Zugedeckt etwa 1 Stunde schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen die Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Vor dem Servieren das Gulasch nochmals abschmecken und die saure Sahne unterheben, mit den Spätzle servieren.

Zum Garnieren schlagen wir eingemachte Birnen gefüllt mit Preiselbeerkonfitüre vor.

Pro Portion:
770 kcal,
16g Fett (=19%)

Reisauflauf mit Kopfsalat

Zutaten für 2 Personen:

150 g Vollkornreis
150 g Erbsen (TK)
100 g Lachsschinken
2 Tomaten, 100 g
2 Eiweiß
60 g Gouda (45% F.i.Tr.), gerieben
1/2 Kopfsalat
1 EL Zitronensaft, 10 g
2 EL Öl, 24 g

Zubereitung.

Reis nach Angabe zubereiten; 10 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen zugeben.
Schinken in Streifen, Tomaten in Würfel schneiden und beides unter das Reis-Erbsen-Gemisch heben; Eiweiß steif schlagen und unterziehen.
Masse in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 20 -30 Min. überbacken.

Salat mit Zitronendressing anrichten, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zum Auflauf servieren.

Pro Portion:
641 kcal
34 g Eiweiß
23 g Fett (14,7%)
67 g Kohlenhydrate

Gemüse-Reispfanne

Zutaten für 4 Personen (Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten)

2 Zwiebeln
4 EL Maiskeimöl
200 g Naturreis
600 ml Gemüsebrühe
2 Möhren
500 g Broccoli
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Paprikapulver
Currypulver
400 g zartes Putenfleisch
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:
Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
Den Reis dazugeben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
Inzwischen die Möhren, den Broccoli und die Paprikaschoten gründlich waschen, putzen und in kleine Streifen und Würfel schneiden.
In einer großen Pfanne mit fest schließendem Deckel das Gemüse in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Dann das Gemüse zum Reis geben. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
Inzwischen das Putenfleisch abwaschen trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und das Fleisch darin kurz durchbraten.
Währenddessen den Schnittlauch wasche, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.
Den Gemüse-Reis und den Schnittlauch zum Fleisch geben und alles gut vermischen.

Pro Portion etwa:
1800 kJ/430 kcal
34 g EW
11 g Fett = 23,0 % Fett
48 g KH

Linseneintopf mit Spätzle

Für 4 Personen:

150 g Frühstücksspeck (Bacon) oder auch Schinkenwürfel
1 TL Öl
200 g Knollensellerie
1 Zwiebel
300 g getrocknete braune Tellerlinsen
1250 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe
halben TL gerebelter Majoran
Salz, Pfeffer
150 g Spätzle
1 EL milder Essig
2 Lauchzwiebeln

Die Bacon-Scheiben halbieren und im heißen Fett bei mittlerer Hitze ausbraten. Den Bacon aus dem Topf nehmen. Sellerie schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Beides im heißen Bratenfett glasig dünsten. Die abgespülten Linsen und die Brühe zugeben. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Die Spätzle zu den Linsen geben und 15 Min. weiterkochen. Ev. noch etwas Brühe zugeben. Den Linsentopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebelringe und den krossen Bacon über den Linsentopf geben.

Tipp: Wer kein Fleisch mag, kann den Bacon weglassen und stattdessen vor dem Servieren in Fett gebräunte Zwiebelringe (oder geraffelten Feta-Schafskäse) über den Linsentopf geben.

Nährwert pro Portion ca.: 440 kcal, 30g Eiweiß, 12g Fett, 52 KH --24,5 % Fett.

Nudel-Hack-Pfanne

Für 4 Personen:

Zutaten:
3 Stangen Porree fein geschnitten
2-3 Zwiebeln
500 g Rinder- oder Schweinehack
400 g Nudeln
1 Dose Pizza-Tomaten
1/2 Fl. Chilisosse
Instantbrühe, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Paprika, Curry

Zubereitung:
Hackfleisch mit gehackten Zwiebeln in etwas Brühe (statt Öl, kein Fett, aber Geschmack) scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, etwas Knoblauch und viel Curry (nach Belieben) würzen. Wenn das Fleisch fertig ist, Pizzatomaten und + 1/2 Fl. Chilisoße zum Würzen hinzufügen. Köcheln lassen. Währenddessen Nudelwasser zum Kochen bringen und den Porree in die Hackmischung unterheben. Die gekochten Nudeln unter das Fleisch geben und nochmals abschmecken.

Ist ziemlich scharf, aber wahnsinnig lecker und vor allem -Low Fat.

Nudelauflauf mit Schinken und Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

200 g Vollkornnudeln
200 g Broccoli
75 g Tomaten
1/2 Bund Petersilie
4 Scheiben Lachsschinken, 80g
2 Eier
4 EL fettarme Milch (1,5% Fett), 60 ml
120 g Schmelzkäse (20% F. i. Tr.)
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Zubereitung:

Nudeln bißfest kochen; Broccoli waschen, kleinschneiden und blanchieren; Tomaten häuten und klein würfeln, Petersilie waschen und fein hacken, Lachsschinken in Streifen schneiden; Gemüse mit Nudeln und Schinken vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in eine Auflaufform füllen.

Eier mit der Milch verquirlen und mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen; Sauce über die Nudelmasse geben und den Auflauf mit Käse belegen.

Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen, bis die Eiersauce stockt.

Pro Portion:
650 kcal
46 g Eiweiß
17 g Fett (23,5%)
69 g Kohlenhydrate

Bandnudeln mit Rucola

Für 4 Personen:

Zutaten:
450 g Tagliardi (superbreite Bandnudeln)
Salz
300 g Rucola
1 kg Tomaten
1 Zwiebel
3 El. Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 El. Balsamico- Essig
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 El Frischkäse (Ricotta)
6 El. Frisch gehobelter Parmesan

Zubereitung:
Nudeln in Salzwasser garen. Rucola putzen, waschen. Etwa 1 Minute vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben. Abgießen, abtropfen lassen. Tomaten überbrühe, häuten, entkernen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zwiebel in Öl anbraten, Tomaten zugeben, 5-6 Minuten dünsten. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Essig, Salz. Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Nudeln, Frischkäse, Parmesan und evtl. Rucola- Blätter garnieren servieren.

Tipp:
Den italienischen Rucola kann man durch jungen Sauerampfer oder Spinatblätter ersetzen, die ebenfalls zu den Nudeln schmecken.

Fett 6 g, 490 kcal --11 %

Dünne Makkaroni mit Schinken und Tomaten

(Bucatini alla calabrese)

Zutaten für 2 Personen:

2 Knoblauchzehen
2 kleine Möhren, 120 g
400 g Bleichssellerie
Basilikumblätter
60 g magerer roher Schinken
200 g Tomaten
2 EL Butter, 24 g
200 g Bucatini
Salz, Cayennepfeffer, etwas Parmesan

Zubereitung:

Möhren und Sellerie fein hacken, Schinken in Würfel schneiden und Basilikumblätter zerhacken; Gemüse in einer Pfanne mit Butter und durchgepreßtem Knoblauch ca. 10 Min. braten.
Schinkenwürfel dazugeben und nach weiteren 5 Min. die enthäuteten Tomaten unterheben; die Sauce bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
Über die bißfest gekochten Makkaroni geben und mit Parmesan bestreuen.

Pro Portion:
628 kcal
20 g Eiweiß
21 g Fett (30%)
80 g Kohlenhydrate

Farfalle alla Casalinga

(Schmetterlingsnudeln mit Erbsen und Schinken)

Zutaten (für 3 - 4 Personen):

100 gr. magerer gekochter Schinken
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50ml Wein
100 ml Brühe
50 ml Sahne
150 ml Milch, 1,5 %
200 gr . Erbsen
Salz
schwarzer Pfeffer
400-500g Nudeln

(evtl. wenig Parmesan zum bestreuen)

Zwiebel und Knoblauchzehen klein würfeln. Wein im Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis der Wein fast vollständig aufgenommen ist.
Mit Brühe, Milch und Sahne aufgießen. Ein bisschen köcheln lassen und die Soße mit weißem Soßenbinder eindicken.
Erbsen einstreuen und ca. 5 Minuten bei kleine Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Nudeln in der Zwischenzeit kochen und den Schinken würfeln.
Die Schinkenwürfel in die Soße einrühren und evtl. nochmals abschmecken. Soße über die gar gekochten Nudeln geben und beides vermengen. Fertig zum servieren.
Wer will, kann nun noch ein bisschen Parmesan darüber geben.

Spaghetti mit Champignon-Schinken-Sauce

Für 4 Personen:

Zutaten:
500 g Spaghetti
400 g frische Champignons (gefrorene oder aus der Dose gehen auch)
2 Zwiebeln
1 Päckchen Herta Finesse Schinken gegart - Country
1 kleiner Becher saure Sahne (10 %)
Klare Gemüsebrühe u. Mehl zum Binden
Salz, Pfeffer, Basilikum getrocknet sonstige Gewürze nach Wunsch

Zubereitung:
Die Zwiebel und den Schinken in feine Würfel schneiden. Erst die Zwiebeln ohne Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten, dann den Schinken dazu, ebenfalls kurz anbraten lassen. Danach die Pilze dazu, anbraten und danach mit Brühe (ich habe eine Tasse genommen) ablöschen. Falls die Zwiebeln und der Schinken anhängen, könnt Ihr vorher schon mit einem kleinen bisschen Brühe oder Wasser ablöschen. Das ganze etwas köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum würzen. Danach die Saure Sahne dazu und mit Mehl und Brühe entsprechend binden.

Spaghetti kochen - fertig!
Guten Appetit!

Kleiner Tipp: Man kann die Saure Sahne auch durch Quark (z.B. von Onken 0,2 % oder Exquisa) ersetzen.

Gnocciauflauf

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 2 Personen:

400 g Gnocchi
Salz
200 ml Milch (1,5 %)
100 g Schmelzkäse (20 % F. i. Tr.)
1 TL gekörnte Brühe
1 Pr. Muskat
1 EL Speisestärke
150 g Tomato al Gusto mit Champignons (Tetrapack)
100 g gekochter Schinken (ohne Fettrand)

Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten. abgießen und abtropfen lassen.
Den Backofen auf 200° C vorheizen.
Milch erwärmen, Schmelzkäse dazugeben und unter Rühren auflösen. Mit gekörnter Brühe und Muskat würzen. Speisestärke in etwas Wasser auflösen, in die Käsesauce einrühren, einmal aufkochen lassen. Die Tomatensauce hinzufügen und alles gut durchrühren.
Gekochten Schinken in Streifen schneiden, mit den Gnocchi vermischen und beides zusammen in eine feuerfeste Form (etwa 25 cm lang) geben.
Sauce über die Gnocchi gießen und ca. 15 Min. im Ofen goldbraun überbacken

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
500 kcal, 9 g F, 16 %

Spaghetti mit Safransoße und Sprotten

Für 4 Personen:

Zutaten:
700g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Briefchen Safran
100ml heiße Gemüsebrühe
400g Spaghetti
Salz, Pfeffer
150g Sprotten oder 1 Dose Thunfisch naturell (150g Einwaage)

Zubereitung:
Tomaten häuten und würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Antihaft-Pfanne ohne Fett andünsten. Safran, Brühe und Tomaten zugeben, ca. 7 Min. köcheln lassen.
Spaghetti nach Anweisung kochen. Von den Sprotten Kopf und Schwanz entfernen, Fische in Stücke schneiden oder Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken. Sprotten oder Thunfisch in die Soße geben, erhitzen. Abschmecken und abgetropfte Spaghetti untermischen.

Nährwert pro Portion: 460 kcal, 8,4g Fett --16,4 %

Spinatlasagne I

Für 4 Personen:

Zutaten:
600g Spinat
1 EL Öl
300g Lasagneblätter(ohne Vorkochen)
1 Zwiebel
60g Mehl
1/2l Milch(0,3%)
1/4lBrühe
1 Knobizehe
4 Tomaten
1 Paprika
100g gekochter Schinken
1-2 EL Parmesan(gerieben)

Zubereitung:
Spinat auftauen, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden.
Gekochten Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Für die Bechamelsoße habe ich die Zwiebel kleingeschnitten und mit einem TL Öl ein wenig angebraten. Danach habe ich die Brühe zugegeben. Das Mehl in der Milch verquirlen und unter rühren zur Brühe und Zwiebel geben. Die Soße aufkochen lassen und mit Sojasoße, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken, Schinkenwürfel und Knobi dazugeben.
Nun die Auflaufform mit dem restlichen Öl einfetten und Lasagneblätter hineinlegen, darauf etwas Bechamelsoße, dann eine Schicht Spinat, nächste Lage gewürfelte Tomaten und Paprika. Wieder Lasagneblätter u.s.w. Die letzte Schicht sollte B.Soße sein und darüber den Parmesankäse streuen.

Auflauf für 45 Minuten bei 180°C in den Backofen.

F l a d e n b r o t - P i z z a

Für 4 Personen:

1/2 Dose (580 ml) Ananasstücke
1 Dose (200 gr.) Thunfisch im eigenen Saft
2 Scheiben (a 50 gr.) gek. Schinken
1 mittelgr. Zwiebel
1 rundes Fladenbrot (300 gr.)
1 Packung (500 gr.) stückige Tomaten
2 EL Pizzagewürz oder Oregano
Salz, weißer Pfeffer
100 gr. geriebener Emmentaler

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ananas abgießen. Thunfisch abtropfen, Schinken kleinschneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Fladenbrot quer halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen.
Brote mit Tomaten bestreichen. Mit Pizzagewürz, Salz und Pfeffer bestreuen. Eine Hälfte mit Schinken und Ananas, die zweite mit Thunfischstücken und Zwiebel belegen.
1/4 Käse auf die Thunfisch-Pizza streuen, den Rest auf der Schinken-Pizza verteilen. Pizzas im heißen Ofen ca. 15 Min. goldgelb backen.

Pro Port. 360 kcal / 9 gr. Fett (=22%)

P i z z a - H e f e t e i g

Pizzateig ohne Zugabe von Fett:
400 g Mehl,
1 Päckchen Trockenhefe,
1 TL Salz, (evtl. schon etwas Pizzagewürz in den Teig),
ca. 200 ml warmes Wasser vermengen, eine halbe Stunde gehen lassen, fertig.

In Hefeteig braucht kein Fett zu sein... ist GARANTIERT Lowfat

Nudel-Mais-Salat mit Feigen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

300 g kleine Hörnchen- oder Spiralnudeln
Salz
1 Dose Mais (285 g)
125 g getr. Feigen
2 rote Paprikaschoten
1 Bund Schnittlauch
100 g Joghurt, 1,5% Fett
4 El Salatmayonnaise (50% Fett)
schwarzer Pfeffer

Zubereitung ca. 20 Min.:

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Inzwischen den Mais abtropfen lassen und die Feigen in kleine Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.
Den Joghurt mit einem Schneebesen leicht aufschlagen, die Mayonnaise und die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren.
Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Nudeln und die Salatzutaten vermischen, dann das Dressing darüber geben und den Salat mit dem restlichen Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion:
415 kcal
10 g Eiweiß
8 g Fett (17%)
73 g Kohlenhydrate

Bunter Salat mit Vollkorn-Penne

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Romanasalat oder Kopfsalat
2 Möhren
1 kleine gelbe Paprikaschote
1 Minigurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Birne
Saft von 1 Zitrone
Salz, weißer Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl
300 g Vollkorn-Penne
150 g Joghurt, 1,5% Fett
1/2 TL gem. Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe
1 Granatapfel

Zubereitung ca. 50 Min.:

Salatblätter waschen, trockenschleudern und in breite Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Hälften quer in Scheiben schneiden.
Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
Die Salatstreifen auf eine Platte geben. Alle anderen vorbereiteten Zutaten darauf verteilen. Restlichen Zitronensaft mit Salz und Pfeffer und Öl verrühren, das Dressing über den Salat geben.
Die Penne nach Packungsanlweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Den Knoblauch schälen. Joghurt, Kreuzkümmel und durchgepressten Knoblauch verrühren, salzen und pfeffern.
Die lauwarmen Nudeln auf den Salat geben, das Dressing darüber geben. Den Granatapfel 4-mal von der Blüte zum Stielansatz einschneiden, auseinander brechen. Die Kerne herauslösen und über das Gericht streuen.

Pro Portion:
410 kcal
12 g Eiweiß
11 g Fett (24%)
63 g Kohlenhydrate

Nudelsalat

für 6-8 Personen:

Zutaten:

10 EL Mayonaise extra leicht Thomy
1 Becher saure Sahne 10% (Schmand)
250 g Truthahnfleischwurst
1 kleine Dose Erbsen extra fein ca. 200g
2 EL Zitronensaft
1 Tl Zucker
1 Päck. Knorr Salatkrönung Gartenkräuter
1/2 Päck. tiefgefrorene Petersilie
500 g frische Paprika rot, gelb, grün
2-3 Äpfel geschält
250 g Hörnchennudeln
250 g Hengstenberg Essiggurken
4-5 mittelgroße Tomaten

Zubereitung:

Die Fleischwurst, Paprika, Äpfel und Essiggurken in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten zerkleinern. Nudeln bissfest kochen und mit allen Zutaten vermischen. Die Salatkrönung wird nur darunter gehoben und nicht mit Essig und Öl angemacht. Kurz ziehen lassen. .
Guten Appetit!!

Nährwert: 2372 Kcal. Fett 70 g = 26% Fett

Curry-Reis-Paprika-Salat

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

(für 8 Portionen)

Zutaten:

20 g Miracel Whip Balance
100g Frühlingszwiebeln
250 g Paprika
100 g Zucchini
200 g fettarmer Joghurt (0,1 % Fett)
300 g ungekochter Reis
1 EL Curry
1 EL frische oder TK- Kräuter

Zubereitung:

Reis mit etwas Brühe bissfest garen.
In einer Schüssel Joghurt,Miracel Whip,Cuury und Kräuter vermischn.
Paprika,Zucchini und Lauchzwiebeln kleinschneiden und zu der Soße geben.
Danach den kalten Reis dazugeben und alles gut vermengen.
---Am besten schmeckt er gut durchgezogen.---

Nährwerte:
170 kcal, 1,2 g Fett, 6,35 % Fett

Nudelsalat mit Schafskäse

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:

40 g Nudeln
100 g Kirschtomaten
200 g Gurke
25 g Eisbergsalat
20 g Oliven
1 Tüte Fertigsoße gemischter Salat
1 TL Öl
30 g Schafskäse

Zubereitung:

Nudel in Salzwasser garen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Kirschtomaten halbieren. Gurke schälen und würfeln. Eisbergsalat klein schneiden. Das Gemüse und die Oliven mit den Nudeln mischen. Die Fertigsoße mit Wasser und dem Öl verrühren und darüber geben. den Schafskäse klein schneiden und darüber streuen.

Portion für 1 Person berechnet.

399 Kcal, 15 g E, 51 g KH, 10 g F. = Lf 23

Feldsalat mit Linsen und Ananas

Zutaten für 4 Personen:

200 g rote Linsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 Zucchini
Salz
100 g Feldsalat
4 EL Weißweinessig
Pfeffer
3 EL Sojasauce
200 g Ananasstücke

Zubereitung ca. 50 Min.:

Die Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und grob hacken. 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Linsen und das Lorbeerblatt dazugeben und kurz mitdünsten.
600 ml Wasser angießen und aufkochen. Die Linsen darin bei schwacher Hitze etwa 30 Min. quellen lassen, abgießen und abkühlen lassen.
Inzwischen die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini längs in Scheiben hobeln, dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zucchinistreifen in kochendem Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken.
Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Den Essig mit etwas Salz und Pfeffer, der Sojasauce und dem restlichen Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.
Zucchinistreifen und Feldsalat mischen und mit etwas Vinaigrette beträufeln. Die restliche Vinaigrette unter die Linsen rühren.
Zucchinistreifen und Feldsalat mit Linsen und Ananas anrichten.

Pro Portion:
305 kcal
12 g Eiweiß
9 g Fett (27%)
41 g Kohlenhydrate

Fruchtiger Reissalat mit Kasseler

Für 4 Personen:

Zutaten:

300 g Reis
1 Dose Ananas
1 rote Paprika
1 Bund Lauchzwiebeln
2 rote Chilischoten
250 g stückige Tomaten
1 Tl Zucker, Salz
3 EL Rotweinessig
4-6 Salatblätter
8 Scheiben Kassler
Koriander

Zubereitung:

Reis in Salzwasser kochen, Ananas in Stücke schneiden.
Paprika putzen und grob würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.1 Chili in Ringe schneiden. Chiliringe und Tomaten verrühren und mit Salz, Zucker und Essig würzen. Salat waschen.
Reis mit Ananas, Paprika, Lauchzwiebeln und der Chilisoße mischen. Alles ca. 10 Minuten ziehen lassen.
Salatblätter und Reissalat anrichten, mit Koriander und übriger Chilischote garnieren und mit Kassler belegen.

15% Fettkalorien

Reissalat mit Erdnüssen und gebratener Hähnchenbrust

Für 2 Personen:

Zutaten:

150 g Langkornreis
Jodsalz
1 Walnussgroßes Stück Galgant (beim Asiaten)
1 Knoblauchzehe
200 g Hähnchenbrust
1 EL Olivenöl
Pfeffer
1 EL Rosinen
1 EL Erdnüsse
1/2 kleiner Römersalat
100 g fettarme Dickmilch
Kurkuma
etwas frischer Koriander

Zubereitung:

1 Reis in Salzwasser garen. Galgant und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Filet abspülen, trocken tupfen. Im Öl mit Galgant und Knoblauch rundherum circa 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Rosinen einweichen. Erdnüsse hacken. Römersalat waschen, zerzupfen. Reis und Rosinen abtropfen lassen. Mit Nüssen, Salat und Hähnchenbrust auf Tellern anrichten. Dickmilch, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Koriander verrühren und über den Salat träufeln.

Nährwert: 530 kcal, 10g Fett --17%

Geflügelsalat

Zutaten:

60g Reis
180g gebratene Hühnerbrust
400g Äpfel
400g Salatgurke
200g Sellerie
12 EL Gemüsebrühe (instant)
2 TL Öl
Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel

Zubereitung:

Reis gar kochen und abkühlen lassen. Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden. Äpfel, Gurke und Sellerie schälen und fein raspeln. Aus Brühe, Öl, Salz, Zitronensaft und Pfeffer eine Salatmarinade anrühren. Kräuter hacken und mit Reis, Äpfeln, Gurke und Sellerie vermischen. Die Marinade darüber geben, gut durchmischen und durchziehen lassen.

4 g Fett, 205 Kcal = 17,56 %

Griechischer Salat "Saloniki"

Zutaten für 4 Personen:

300 g Tomaten
1 Paprikaschote
je 100 g Salatgurke, Zucchini und Fenchel
40 g Radieschen (3-4 Stück)
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
80 g Artischockenherzen (aus der Dose)
1 EL Zitronensaft
etwas Weißwein
2 EL Olivenöl
etwas Streuwürze, Salz
60 g Schafskäse (Feta)
etwas gehackte Petersilie und gehackter Dill
4 Baguettebrötchen

Zubereitung ca. 20 Min.:

Alles Gemüse putzen, waschen und getrennt in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Die Artischockenherzen abtropfen lassen.
Bis auf die Paprikaschote und die Radieschen alle vorbereiteten Zutaten vermengen.
Zitronensaft, Weißwein und Olivenöl miteinander verrühren, mit Streuwürze und Salz abschmecken und unter den Salat mengen.
Den Schafskäse in Würfel schneiden. Den Salat mit Radieschen, Paprikaschote und Schafskäse garnieren und mit Dill und Petersilie bestreuen. Die Baguettebrötchen leicht toasten und zum Salat reichen.

Pro Portion:
275 kcal
5g Eiweiß
9 g Fett (29%)
41 g Kohlenhydrate

Italienischer Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

750 g festkochende Kartoffeln
1/2 TL Kümmelsamen
4 El Weißweinessig
Salz, Pfeffer, etwas Zucker (nach Geschmack)
1 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
300 g Zucchini
150 g Champignons
1 EL Zitronensaft
50 g Parmesan am Stück
1/2 Bund Rucola

Zubereitung ca. 50 Min. (Durchziehen ca. 30 Min.):

Die Kartoffeln gründlich waschen oder abbürsten und in der Schale in wenig mit Kümmel gewürztem Wasser in 25-30 Min. gar kochen und abgießen.
Inzwischen den Essig, etwas Salz, Pfeffer, nach Geschmack Zucker und das Öl zu einer sämigen Marinade verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. die Pilze sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
Die Kartoffeln pellen, längs vierteln oder achteln und noch warm mit Zucchini- und Champignonscheiben und der Marinade vermengen. Den Salat etwa 30 Min. durchziehen lassen, währenddessen ab und zu wenden.
Inzwischen eine Hälfte des Käses fein reiben, die andere in kleine Stücke zerbröckeln. Die Rucola waschen und abtropfen lassen.
Den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken, geriebenen Käse und Rucola unterheben. Zum Sesrvieren mit Käsestückchen bestreuen.

Pro Portion:
240 kcal
11 g Eiweiß
7 g Fett (26%)
31 g Kohlenhydrate

Kartoffelsalat mit Artischocken

Zutaten für 4 Personen:

600 g festkochende Kartoffeln
Salz
600 g grüne Bohnen
300 g Romanasalat
4 Frühlingszwiebeln
8 Artischockenherzen (aus der Dose)
4 EL Weinessig, Pfeffer
3 EL Olivenöl
3 El Sojasauce

Zubereitung ca. 35 Min.:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser etwa 8 Min. garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
Die Bohnen putzen, waschen und nach Belieben in kleine Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser etwa 7 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lasssen.
Vom Romanasalat die Blätter ablösen, putzen und waschen. Die Salatblätter trockenschleudern un in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und längs halbieren.
Den Weinessig mit etwas Salz und Pfeffer, dem Olivenöl und der Sojasauce gut verrühren. Anschließend Salat, Kartoffeln, Bohnen, Frühlingszwiebeln und Artischocken mit der Marinade vermischen und alles auf Tellern anrichten.

Pro Portion:
280 kcal
7 g Eiweiß
9 g Fett (29%)
41 g Kohlenhydrate

Sommerlicher Nudelsalat

Für 2 Personen:

Zutaten:

200 gr. Hörnchennudeln (gehen auch andere)
4 Gewürzgurken
50 gr. fettarme Fleischwurst (10% Fett)
(es geht auch mit Kochschinken)
100 gr. geschnittene Champignon (Glas od. Dose)
150 gr. TK-Erbsen
1 EL Obstessig
schwarzer Pfeffer
100 gr Joghurt (0,1% Fett)
50 gr. saure Sahne (10% Fett)
1 EL. Salatmayonnaise (auf den Fettanteil beim Kauf achten)
1 EL Mango Chutney

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Gewürzgurken und die Fleischwurst/Kochschinken würfeln und mit den Soßenzutaten mischen. Die kalten Nudeln unterheben und die TK-Erbsen dazugeben, mindestens 1 Std. ziehen lassen.

Der Salat ist schnell gemacht und auch zum mitnehmen ins Büro oder für Parties prima geeignet. Viel Spaß beim Nachmachen!

Nährwert: 510 kcal, 11 Gr. Fett macht 19,41%
Zubereitungszeit: 20 Min.

Kartoffelsalat mit Mais

750 g kleine Kartoffeln kochen, pellen und etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden
1 Zwiebel in Würfel schneiden
125 ml Gemüsebrühe
4 EL Essig
2 Tel Zucker
schwarzer Pfeffer alles zusammen in einen Topf und aufkochen lassen über die Kartoffel-scheiben gießen, ziehen lassen
1 Bund Radieschen
150 g Maiskörner zu den Kartoffeln geben

eine Sauce aus:
1 EL ger. Meerrettich
2 EL JoghurtSalatcreme
150 g saure Sahne
1-2 EL Zitronensaft 1 Bund Dill bereiten und mit den Kartoffeln vorsichtig mischen.

7 g Fett bei 365 kcal, pro Portion = 17 %

Warmer Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g kleine Kartoffeln
250 g Möhren
250 g Zucchini, Salz
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
2 TL Kapern
2 EL Olivenöl
5 EL Orangensaft
3 EL Weißweinessig
1 Bund glatte Petersilie
Pfeffer, etwas Zucker
1/2 TL gem. Kreuzkümmel

Zubereitung ca. 35 Min.:

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Möhren putzen, schälen, schräg in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
Die Kartoffelspalten in Salzwasser etwa 5 Min. garen. Dann die Möhren 2-3 Min. mitkochen, die Zucchini hineingeben und kurz mitgaren.
Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Peperoni entkernen, den Knoblauch schälen. Chilischote, Knoblauch und Kapern klein hacken.
Frühlingszwiebelringe, Chilischote, Knoblauch und Kapern mit Olivenöl, Orangensaft und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel abschmecken.
Das gegarte Gemüse abtropfen lassen. Die Marinade mit dem Gemüse mischen, und die Petersilie unterheben.

Pro Portion:
130 kcal
3 g Eiweiß
4 g Fett (28%)
18 g Kohlenhydrate

Zucchinisalat mit Chili-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

750 g Zucchini
4 EL Olivenöl
1 frische rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
4 EL Aceto balsamico
4 EL Zitronensaft
je 1/2 TL getr. Thymian und Oregano
Salz, Pfeffer
1 kleines Bund Basilikum
einige Zitronenspalten
8 Scheiben Baguette oder Fladenbrot (400g)

Zubereitung ca. 15 Min.:

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini schräg in dünne Scheiben schneiden und diese in einer großen Pfanne portionsweise in 2 EL Olivenöl goldbraun braten.
Die Chilischoten waschen, entkernen und fein hacken. Den Knoblauch schälenund in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken.
Für die Vinaigrette Aceto balsamico mit Zitronensaft, Thymian, Oregano, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und dem restlichen Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Zucchinischeiben auf einer Servierplatte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Etwa 15 Min. durchziehen lassen.
Inzwischen das Basilikum waschen und trockentupfen, die Blätter von den Stielen zupfen. Den Zucchinisalat mit Basilikumblättern und Zitronenspalten garniert servieren.
Das Brot dazu reichen.

Pro Portion:
390 kcal
12 g Eiweiß
12 g Fett (28%)
55 g Kohlenhydrate

Kürbissalat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

1 Stück Kürbis (ca. 750 g)
300 g Zuckerschoten, Salz
100 g weiße Zwiebeln
200 g Cocktailtomaten
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
4 EL Weißweinessig
je 3 EL Zitronen- und Orangensaft
2 TL Senf
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Pfeffer, etwas Zucker
60 g schwarze Oliven
100 g Schafskäse (Feta)
8 Scheiben Baguette oder Fladenbrot (ca. 400 g)

Zubereitung ca. 40 Min.:

Den Kürbis entkernen und schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Beides in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren. Chilischote entkernen, waschen, Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Chilischote und Knoblauch mit Essig, Zitronen- und Orangensaft, Senf, Brühe und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Kürbiswürfel, Zuckerschoten, Zwiebeln, Tomaten und Oliven mischen. Den Schafskäse darüber bröckeln und unterheben.
Den Kürbissalat auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Das Brot dazu reichen.

Pro Portion
570 kcal
31 g Eiweiß
19 g Fett (30%)
66 g Kohlenhydrate

Kartoffelsuppe mit roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:

500 g mehlig kochende Kartoffeln,
100 g Frühlingszwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl,
500 ml Gemüsebrühe (Instant),
70 g rote Linsen,
Jodsalz,
Pfeffer aus der Mühle,
1 Bund Kerbel,
2 TL rote Pfefferkörner

Zubereitung ca. 30 Min.:

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und 1 EL davon zur Seite stellen. Knoblauch schälen, hacken. Öl erhitzen, Gemüse und Knoblauch andünsten, Brühe zugießen, 20 Minuten köcheln lassen.
2. Linsen in etwas Salzwasser gar kochen. Suppe mit einem Pürierstab zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel waschen, trockentupfen und zufügen.
3. Suppe mit Linsen, Frühlingszwiebeln und Pfefferkörnern in Tassen anrichten.

Pro Portion:
330 kcal
7 g Fett = 19,09%

Erbsensuppe

(1 Person)

Zutaten:

150 g TK-Erbsen
1/4 l Gemüsebrühe (Gefro)
50 ml Milch 1,5%
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Erbsen in der Brühe, gewürzt mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat aufkochen und ca. 5 min ziehen lassen. Pürieren, Milch zugeben, abschmecken.
Wem das ganze zu dünn ist, mit etwas Kartoffelpüree andicken und fertig.

10,8% Fett bei 135 kcal

Kartoffelsuppe mit Sauerkraut

Zutaten:
1 gr. Zwiebel
300 gr. mehlige Kartoffeln
etwas Rapsöl
Gemüsebrühe zum auffüllen
400 gr. Sauerkraut
1 Eßl. Kümmel
etws saure Sahne
Salz, Liebstöckel oder Petersilie, Pfeffer

Zubereitung:

1/2 Zwiebel würfeln und anbraten Kartoffeln schälen, würfeln und anbraten mit Brühe auffüllen und gar kochen Sauerkraut abtropfen 1/2 Zwiebel würfeln und mit Kümmel anbraten Sauerkraut anbraten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten Kartoffeln pürieren, etwas Sahne angießen, Sauerkraut inzufügen und würzen.

Fenchelcremesuppe mit Safran

Zutaten für 4 Personen:

500 g Fenchel
150 g Kartoffeln
100 g Schalotten
1 EL Butter
1/2 l trockener Weißwein
1/4 l Gemüsebrühe
1/4 l Kondensmilch, 4% Fett
125 g Magerquark
1 Döschen/Briefchen Safranpulver
Salz, Pfeffer
1 Spritzer Pernod oder Pastis
2 EL geschlagene Sahne (10% Fett)

Zubereitung ca. 30 Min.:

Den Fenchel waschen, putzen, das zarte Grün abschneiden und für die Garnitur beiseite legen. Die Knollen in feine Würfel schneiden.
Die Kartoffeln und Schalotten schälen und getrennt würfeln.
Die Butter erhitzen und darin Schalotten- und Fenchelwürfel anbraten. Die Kartoffeln zugeben.
Wein, Gemüsebrühe und Kondensmilch zum Gemüse in die Pfanne gießen. Den Quark einrühren und den Safran hinzufügen. Alles zugedeckt etwa 12 Min. leicht köcheln lassen.
Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Pernod oder Pastis abschmecken.
Vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterrühren, die Suppe in 4 tiefe Teller portionieren und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion:
350 kcal
38 g Eiweiß
5,5 g Fett (14%)
32 g Kohlenhydrate

Kartoffelsuppe mit Schinken

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
200 g Schinkenwürfel
1 EL Öl
1 L Heiße Fleischbrühe
1 Möhre
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Mehrkorntost
2 EL geh. Petersilie

Zubereitung ca. 35 Min.:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch in Scheiben schneiden. Zwiebel und Möhre fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Schinkenwürfel darin auslöassen.
Zwiebel und Lauch dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten.
Mit Fleischbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Kartoffel und Möhrenwürfel dazu geben. Salzen und Pfeffern. Etwa 30 Minuten köcheln lassen. Inzwischen das Tostbrot toasten und in kleine Würfel schneiden. Vor dem servieren die Brotwürfel sowie die Petersilie über die Suppe streuen.

Pro Portion:
270 kcal
5 g Fett = 17 %

Feuertopfsuppe

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 6 Personen

Zutaten:

500 g kleingeschnittenes Putenfleisch
2 großen kleingeschnittenen Zwiebeln
4 kleingeschnittene Paprika (rot/gelb)
1 kl. Dose kleingeschnittene Ananas mit Saft
1 Glas Silberzwiebeln
1 Dose Champignons
1 TL Curry
1 TL Paprika
2 Spritzer Tabasco
1 Msp. Cayenne-Pfeffer
1 Flasche Hot-Chili-Sauce
Steakgewürz

Zubereitung:

In einem mit Öl ausgesprühtem Topf die Zwiebeln und das Fleisch anbraten und mit Steakgewürz würzen.
Paprika und Ananas mit Saft hinzugeben und 20 min. köcheln.
Silberzwiebeln mit Brühe, Champignons ohne Brühe hinzugeben und mit Curry, Paprika, Tabasco und Cayenne-Pfeffer abschmecken.
Dann 1 Flasche Hot-Chili-Sauce hinzugeben (evtl. etwas Weißwein oder 0,5 l Wasser dazu, wird aber sehr flüssig!) und noch etwas köcheln lassen.
Wer will fügt zum Schluss noch 2 EL Schmand hinzu.
Dazu Stangen-Weißbrot.

Kartoffelsuppe mit Weißkohl

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 8 Portionen:

2 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Kartoffeln
800 g Weißkohl
2 l Gemüsebrühe (Instant)
1 TL Kümmel,
1 Prise scharfes Paprikapulver,
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Thymian
100 g saure Sahne (10% Fett)
1 TL Mehl
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

2 EL Öl erhitzen und 2 gehackte Zwiebel darin andünsten. 2 Knoblauchzehen fein hacken, 300 g Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, 800 g Weißkohl in feine Streifen schneiden. Alles zu den Zwiebeln geben, leicht salzen. Unter Rühren kurz anbraten. 2 l Gemüsebrühe (Instant) dazugeben, mit 1 TL Kümmel, 1 Prise scharfem Paprikapulver, 2 TL edelsüßem Paprikapulver und 1 TL Thymian würzen. 15 Minuten köcheln lassen. 100 g saure Sahne (10% Fett) mit 1 TL Mehl verrühren, unter die Suppe mischen. 1 Minute köcheln. Mit 1 Bund fein gehackter Petersilie garnieren.

Pro Portion:
403 kcal,
2 g Fett, 4,4%.

Frühlingssuppe

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kohlrabi,
500 g Möhren,
500 g Blumenkohl,
1-2 EL Butter oder Margarine,
Salz, Pfeffer,
getrocknetes Bohnenkraut,
1/2 l Gemüsebrühe (Instant),
1 Bund Lauchzwiebeln,
200 g Zuckerschoten,
1 Topf Kerbel

Zubereitung ca. 45 Min.:

1 Kohlrabi und Möhren in dicke Stifte schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Fett erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Bohnenkraut würzen. Mit der Brühe und 1/2 Liter Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln in kleine Stücke schneiden. Mit den Zuckerschoten zum Eintopf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kerbelblättchen abzupfen. Eintopf abschmecken. Mit Kerbelblättchen bestreuen.

Pro Portion
ca. 130 kcal,
Fett 4 g: 27,6%

Gemüsesuppe mit Reisnudeln und Currydip

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Möhren
1 Romanesco (grüner Blumenkohl; ersatzweise Broccoli oder weißer Blumenkohl)
1 EL Öl
2 l Gemüsebrühe
200 g Reisnudeln (Khitharaki; griechischer oder türkischer Lebensmittelladen)
300 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer
2 TL mildes Currypulver
125 g Speisequark,40% Fett
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung ca. 40 Min.:

Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Grün in Ringe schneiden, das Weiße fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und würfeln. Den Romansco putzen, waschen und in Röschen teilen.
Etwa 1/2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln und die Möhrenwürfel darin kurz anbraten. Die Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Romanesco und Reisnudeln nach Packungsanweisusng garen.
Etwa 3 Min. vor Ende der Garzeit die gefrorenen Erbsen zugeben, alles nochmals aufkochen lassen und fertig garen. Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, das Currypulver darin kurz anschwitzen, abkühlen lassen. Den Quark mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. Den Curry untermischen.
Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen, einige davon für die Garnitur zurückbehalten. Den Rest hacken und mit dem Frühlingszwiebelgrün in die Suppe geben. Die Suppe mit Petersilienblättchen garnieren, mit dem Currydip serviern.

Pro Portion:
250 kcal
35 g Eiweiß
7 g Fett (25%)
31 g Kohlenhydrate

Kohlrabi-Zucchini-Suppe

Zutaten:

260g Kartoffeln
260g Kohlrabi
260g Zucchini
Wasser
2 EL Gemüsebrühe
2 EL Kartoffelpürreepulver
3 EL saure Sahne
Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Schnittlauch

Zubereitung:

Das Gemüse würfeln und in einen Topf geben. Mit so viel Wasser auffüllen, dass es knapp bedeckt ist. Mit Gemüsebrühe und etwas Salz würzen und
so lange kochen, dass das Gemüse noch Biss hat. Die Hälfte pürieren. Saure Sahne, Pürree und Schnittlauch unterrühren und noch etwas ziehen
lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver abschmecken.

Gesamt:
408 kcal; 6,6g Fett (14,6%)
wenn man etwas gaaanz fettarmes haben möchte, die Sahne weglassen: 354 kcal; 0,6g Fett (1,5%!)

Graupensuppe mit Kräutern

Zutaten für 4 Personen:

4 Frühlingszwiebeln
1 dünne Stange Lauch
1 Stange Staudensellerie
1 Petersilienwurzel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie
125 g Perlgraupen
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, einige Safranfäden
2 EL Sherry
1 1/2 l Gemüsebrühe
200 g Joghurt, 1,5 % Fett
1 Bund gemischte Frühlingskräuter (z.B. Basilikum, Kerbel, Estragon)

Zubereitung ca. 45 Min.:

Frühlingszwiebeln, Lauch und Staudensellerie putzen und waschen. Die Petersilienwurzel waschen und schälen. Das Grün von einer Frühlingszwiebel für die Garnitur in Ringe schneiden. Das restliche Gemüse möglichst fein würfeln.
Den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.
Das Gemmüse, den Knoblauch, die Petersilienblätter und die Graupen in einem Topf in der Butter andünsten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Safran würzen und mit dem Sherry ablöschen. Die Brühe angießen und alles etwa 30 Min. köcheln, bis die Graupen weich sind.
Die Frühlingskräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt mischen und unter die Suppe ziehen. Diese mit den Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

Pro Portion:
200 kcal
7 g Eiweiß
6 g Fett (27%)
28 g Kohlenhydrate

Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kürbis
1 Bund Frühlingzwiebeln
1 Möhre
2 EL Olivenöl
1 TL Ingwerpulver
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Tl Zimtpulver
1 Knoblauchzehe
150 g Joghurt, 1,5% Fett
400 ml Kokosmilch
2 El Kokosraspel
4 St. Fladenbrot (à ca. 50 g)

Zubereitung ca. 20 Min.:

Den Kürbis entkernen, schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
Die Frühlingzwiebeln und die Möhre putzen und waschen bzw. schälen. Die Frühlingszwiebeln grob hacken, einen Teil vom Grün in ringe schneiden und für die Dekoration beiseite legen. Die Möhre in kleine Würfel schneiden.
Das Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Das Kürbisfleisch, die Möhrenwürfel und den Ingwer dazugeben und etwa 1 Min. mitdünsten.
Die Brühe dazugießen, alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt würzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen.
Die Suppe mit dem Passierstab pürieren, den Joghurt und die Kokosmilch unterrühren. Dann die Suppe nochmals aufkochen und abschmecken.
Die Suppe portionieren, mit dem Frühlingszwiebelgrün und den Kokosraspeln garnieren.
Das Fladenbrot dazu servieren.

Pro Portion:
350 kcal
6 g Eiweiß
10 g Fett (26%)
58 g Kohlenhydrate

Lauchcremesuppe

für 4 Personen:

Zutaten:
400 g geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln
400 g klein geschnittenen Porree
200 ml Milch 1,5%
25 g geriebenen Käse

Zubereitung:

Das ganze lasse ich in 1/2 Gemüsebrühe (Gefro) weich kochen und püriere es.
Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Milch unterrühren und den Käse dazugeben.
Langsam erwärmen.

Du kannst es gut am Tag vorher zubereiten, tu dann aber Milch und Käse erst vor dem tatsächlichen Essen rein und erwärme es.

Lauchcremesuppe - Variante

Zwei Zwiebeln in etwas Olivenöl andünsten, vier Stangen kleingeschnittener Lauch dazu (ich weiß nicht, für wieviel Personen Dein Menü sein soll, dann musst Du die Zwiebelanzahl und Lauchanzahl entsprechend erhöhen). Kurz anbraten lassen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze kurz köcheln lassen, bis der Lauch weich ist, aber nicht verkocht. Ein paar Ringe (für jeden Teller als Deko) rausnehmen. Die Suppe pürieren und mit saurer Sahne oder 0,2 %-igen Joghurt verfeinern. Würzen mit Pfeffer, Salz etc. nach Belieben.
Dekorieren mit einem Klecks Joghurt oder saure Sahne und die Ringel obendrauf.

Grünkernsuppe mit Rote Bete

Zutaten für 2 Personen:

1 mittelgroße Rote Beete
1 Tl. Rapsöl
50 gr. Grünkern, grob geschrotet
500 ml. Salzwasser (Gemüsebrühe)
Pfeffer, Flüssigwürze, Kerbel, Kleks Saure Sahne

Zubereitung:

Beete schälen und in kleine Würfel schneiden.
Grünkernschrot in Fett anrösten bis er duftet. Wasser/Brühe langsam unter rühren auffüllen. Beet zufügen und ca. 20 Minuten kochen. Würzen und abschmecken. Kerbel klein schneiden und mit Saurer Sahne verrühren. Am Schluß direkt auf die Suppe

Lauchsuppe mit Käse

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Sonnenblumenöl
600 g Schmelzkäse 10% F.i.Tr. (400 g Schmelzli, 200 g mit Kräutern)
500 g Tatar (Rind)
150 g Zwiebeln
500 g Porree (Lauch)
750 ml Klare Gemüsebrühe

Zubereitung:

Öl in einem hohen Topf erhitzen. Gehacktes darin kross anbraten. Zwiebel würfeln, mitbraten. Porre putzen, halbieren, in halbe Ringe schneiden. Kurz mitschmoren. Mit der Brühe auffüllen. Mindestens 15 Minuten kochen, damit der Porree gar ist. Käse zugeben, aufkochen.
Die Suppe ist fertig, wenn der Käse richtig schön geschmolzen ist.

Nährwerte pro Portion
321 kcal,
9,8 g Fett, 27,48 Fett%

Indische Geflügelsuppe

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Für 1 Person:

Zutaten:

1 Stange Lauch
1 Karotte
1 kl. Stück Sellerie
1 kl. Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g)
300 ml Gemüsebrühe (frisch oder instant)
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 TL Pflanzenöl
2 EL rote Linsen, trocken
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
1 TL gehackter Koriander

Zubereitung:

1. Lauch, Karotte und Sellerie grob zerkleinern, mit dem Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben. Gemüsebrühe u. 200 ml Wasser angießen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Min. garen. Hähnchenbrustfilet abgießen, Brühe auffangen und 300 ml abmessen. Fleisch in Streifen schneiden und Gemüse würfeln.

2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schreiben. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und rote Linsen darin anschwitzen, Kurkuma darüber stäuben und mit der aufgefangenen Gemüsebrühe ablöschen. Linsen zugedeckt ca. 5 Min. garen.

3. Fleischstreifen, Gemüsewürfel mit Tomatenstreifen in der Supper erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Nudelsuppe mit roten Linsen

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

250 g rote Linsen
1 Lorbeerblatt
1-1 1/2 TL gekörnte Brühe
Salz
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
200 g passierte Tomaten (TetraPack)
250 g Hörnchennudeln
Pfeffer

Zubereitung ca. 35 Min.:

Die Linsen in einem Sieb abspülen, in einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass sie etwa 5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Das Lorbeerblatt, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe und etwas Salz zugeben. Das Wasser aufkochen lassen und die Linsen etwa 10 Min. garen, bis sie gerade weich sind.
Inzwischen die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und den weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und hacken.
In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Schalotte, die weißen Frühlingszwiebelringe und den Knoblauch darin anbraten. Die passierten Tomaten und die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 10 Min. leise köcheln lassen.
Das Lorbeerblatt aus den gegarten Linsen im Wasser herausnehmen. Die Tomatensauce dazugießen. Die Nudeln hinzufügen und so viel Wasser angießen, dass die Nudeln gerade bedeckt sind.
Die Suppe aufkochen und so lange leise köcheln lassen, bis die Nudeln gerade weich, aber noch bissfest sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Gemüsebrühe abschmecken. Mit der restlichen Petersilie und den grünen Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

Tip:
Im Gegensatz zu anderen Linsensorten müssen rote Linsen vor der Zubereitung nicht eingeweicht werden.

Pro Portion:
460 kcal
20 g Eiweiß
7 g Fett (14%)
76 g Kohlenhydrate

Italienische Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Personen:

300 g fest kochende Kartoffeln
1 Stange Lauch
200 g Zucchini
1 Möhre
1 kleine Fenchelknolle
400 g Tomaten
1 l Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
je 1/2 Bund glatte Petersilie und Basilikum
25 g Parmesan am Stück

Zubereitung ca. 60 Min.:

Einen Römertopf ausgiebig wässern. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Lauch, Zucchini, Möhre und Fenchel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten und grob würfeln.
Den Römertopf aus dem Wasser nehmen und alle vorbereiteten Zutaten darin vermengen. Die Brühe angießen und das Öl dazugeben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Deckel auflegen. Den Topf auf die mittlerer Schiene in den kalten Ofen setzen, die Temperatur auf 200°C stellen und das Gemüse etwa 1 Stunde garen.
Den Topf aus dem Ofen nehmen. Die Petersilie und das Basilikum waschen, trockentupfen, die Blätter hacken und unter die fertige Suppe rühren. Den Käse hobeln oder reiben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und dem Käse bestreut servieren.

Pro Portion:
145 kcal
6 g Eiweiß
5 g Fett (30%)
17 g Kohlenhydrate

Petersiliensuppe

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Liter Gemüsebrühe
4 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat, Sojasoße
Kaffeesahne 4%

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, in die kochende Brühe geben. Petersilie von den Stielen zupfen und mit zur Brühe geben, etwas Petersilie zurückbehalten.
Alles weich kochen und dann mit dem Schneidestab des Handmixers pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe anrichten und mit der restlichen, gehackten, Petersilie garnieren und mit je 1 Löffel Kaffeesahne servieren.

Karibische Orangen-Tomaten-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Fleischtomaten
Saft von 1 Zitrone
2 unbehandelte Limetten
8 Orangen
1 große Gemüsezwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Maismehl
1 Zweig Koriander
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 TL Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. etwas Zucker

Zubereitung ca. 50 Min.:

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch grob hacken.
Die Limetten und 2 Orangen heiß abwaschen. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die geschälten Zitrusfrüchte auspressen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Orange- und Limettenschalen darin dünsten. Oranen-, Limetten- und Zitronensaft dazugeben, alles etwa 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
Die Suppe durch ein Sieb streichen, die Flüssigkeit auffangen und wieder zum Kochen bringen.
Die restlichen Orangen auspressen. Das Maismehl in dem Saft glatt rühren und in die Tomatensuppe einrühren. diese etwa 5 Min. zugedeckt köcheln lassen.
Koriander, Schnittlauch und Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und evtl Zucker würzen, in 4 tiefe Telle geben und mit den Kräutern bestreuen.

Pro Portion:
255 kcal
9 g Eiweiß
5 g Fett (18%)
41 g Kohlenhydrate

Petersilienwurzelcreme mit Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Petersilienwurzeln
300 g Kartoffeln
80 g Schalotten
2 EL Butter
750 ml Milch, 1,5% Fett
250 ml Kondensmilch, 4 % Fett
500 g frische Pfifferlinge
Salz, Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung ca. 35 Min.

Die Petersilienwurzeln und die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Gemüsescheiben darin anbraten. Milch und Kondensmilch dazugießen und alles etwa 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
Inzwischen die Pfifferlinge putzen, kurz unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und große Exemplare halbieren oder vierteln. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen, die Pfifferlinge darin etwa 3 Min. dünsten, salzen und pfeffern.
Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfifferlinge hineingeben.
Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Suppe in 4 tiefe Teller geben und mit Petersilie bestreuen.

Zu dieser Suppe passt sehr gut Sesam- oder Mohnbrot.

Pro Portion:
340 kcal
20 g Eiweiß
11 g Fett (29%)
38 g Kohlenhydrate

Karottencremesuppe

Zutaten:

800 gr. Karotten, klein gewürfelt
1/2 l Gemüsebrühe
1/2 l fettarme Milch
1 Pck. Petersilie tiefgefroren

Zubereitung:

Die ersten 3 Zutaten gemeinsam kochen, bis die Karotten weich sind. Dann alles pürieren, die Petersilie dazugeben.

Reissuppe Primavera

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

2 Frühlingszwiebeln
1 große Möhre
100 g Champignons
1 Kästchen Kresse
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
2 EL Sherry
1 l Gemüsebrühe
150-200 g gekochter Reis (entspricht ca. 50 g rohem Reis)

Zubereitung ca. 35 Min.:

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, ein Drittel des Grüns entfernen und den Rest quer in Scheiben schneiden. die Möhre putzen, schälen, längs virteln und ebefalls quer in dünne Scheiben schneiden.
Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kresse abbrausen und abtopfen lassen.
Die Butter in einem großen Topf erhitzen und darin Frühlingzwiebeln und Möhren andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Sherry ablöschen.
Die Brühe in den Topf gießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, den Reis und die Champignons einrühren und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. ziehen lassen. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit Kresse garnieren.

Pro Portion:
110 kcal
9 g Eiweiß
2 g Fett (16%)
12 g Kohlenhydrate

Kartoffelcremesuppe

Für 6 Personen

Zutaten:

2 große Kartoffeln, geschält und in kleine Stücke geschnitten
700 ml Magermilch
250 ml Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt
halben TL Selleriesalz
1 TL Kräutersalz
100 ml cremiger Magerjoghurt
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

In einem Topf Kartoffeln, Milch, Brühe, Zwiebel, Sellerie- und Kräutersalz vermischen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Topfinhalt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Von der Kochstelle nehmen. Die Hälfte von Kartoffeln und Brühe im Mixer glatt pürieren und wieder in den Topf geben. Den Magermilchjoghurt in die heiße Suppe rühren (sie darf nicht mehr kochen). Mit Petersilie und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Nährwert pro Person: 125 Kcal, 0,55g Fett --3,96 %

Rosenkohlsuppe mit Mandelblättchen

Zutaten:
300 gr. Rosenkohl
Salzwasser
etwas Sahne
1 Tl. Mandelmus
Kräutersalz
Pfeffer, Flüssigwürze,
1-2 Eßl. Mandelblättchen (Deko muß nicht)

Zubereitung:

Rosenkohl, putzen, waschen und in reichlich Salzwasser garen. Köpfchen auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen, Wasser auffangen
Rosenkohl grob hacken und mit ca. 800 ml der Brühe fein pürieren (Stabmixer geht auch ohne hacken) Sahne und Mandelmus unterrühren, abschmecken Mandelblättchen in einer Pfanne rösten und über die Suppe streuen

Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern

(für 3 Portionen)

Zutaten:

500 g Kartoffeln,geschält
50 g Lachsschinken, in Scheiben
50 ml Kondensmilch , 4 % Fett
1/2 Zwiebel
200 g Suppengrün
1 Liter Klare Gemüsebrühe
gehackte Kräuter
Salz,Pfeffer

Zubereitung:

Das Suppengrün und die Zwiebel putzen und würfeln,in etwas Gemüsebrühe andünsten.Die Kartoffeln würfeln und dazugeben,kurz mitdünsten und die
Brühe angießen.
Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze weichkochen.Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Kondensmilch dazugeben und die Suppe stampfen oder pürieren.
Vor dem Servieren die Kräuter und den in Streifen geschnittenen Schinken dazugeben.

Nährwerte:
182 kcal, 1,55 g Fett, 7,66 % Fett

Rucolasuppe

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 4 Personen:

200 g Rucola
200 g Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
2 EL Sahne (30% Fett)
200 g Joghurt, 1,5% Fett
180 ml Orangensaft
Saft von 2 Zitronen
Salz, Cayennepfeffer
1 frische rote Chilischote
8 Scheiben Baguette (à ca. 50g)

Zubereitung ca. 45 Min.:

Die Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein hacken.
1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und die Rucola darin unter Rühren 2-3 Min. andünsten.
Den Wein und die Brühe angießen und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 8-10 Min. köcheln lassen.
Die Suppe von der Kochstelle nehmen und mit dem Passierstab pürieren. Die Sahne und den Joghurt unterrühren. Die Suppe mit Orangen- und Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und warm halten.
Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, den Chili darin kurz andünsten.
Die Baguettescheiben portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Brotscheiben salzen und mit Cayennepfeffer bestäuben.
Die Suppe in Suppenschalen anrichten und mit den Chilibroten servieren.

Pro Portion:
400 kcal
19 g Eiweiß
9,5 g Fett (21,5%)
59 g Kohlenhydrate

Kartoffelsuppe mit Lauch

Zutaten für 4 Personen:

800 g mehlig kochende Kartoffeln
4 Stangen Lauch
2 EL Öl
1 1/2 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
125 g Sahne, 10% Fett

Zubereitung ca. 30 Min.:

Die Kartoffeln schälen. Eine große Kartoffel beiseite legen, die restlichen in Würfel schneiden. Den Lauch putzen und waschen. Das Weiße quer in Scheiben, etwas vom Grün für die Garnitur in feine Längsstreifen schneiden.
In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Lauchscheiben darin andünsten. Die Kartoffelnwürfel dazugeben, kurz mitdünsten und die Brühe angießen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. köcheln lassen.
Die Suppe mit dem Passierstab pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen. Die Sahne dazugießen, die Suppe kurz aufkochen und herzhaft abschmecken.
Die übrige Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel darin bei starker Hitze goldgelb und knusprig braten.
Die Suppe mit den Kartoffelwürfeln anrichten und mit den Lauchstreifen garniert servieren.

Pro Portion:
270 kcal
9 g Eiweiß
8 g Fett (27%)
38 g Kohlenhydrate

Tomatensuppe mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

700 g Tomaten
2 Möhren
2 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Salatgurke
2 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl
3/4 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark
2 El gehacktes Basilikum

Zubereitung ca. 50 Min.:

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden.
Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini ebenfalls klein würfeln.
Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingswziebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Die Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
Das Öl erhitzen, Paprikaschoten und Möhren darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. dünsten. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Zucchini und tomaten dazugeben und einige Minuten mitdünsten.
Die Brühe angießen, das Lorbeerblatt und den Thymianzweig in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Nach etwa 7 Min. die Gurkenwürfel dazugeben.
Etwa 7 EL Gemüsewürfel aus der fertig gegarten Suppe nehmen mit etwas Brühe und dem Tomatenmark pürieren und das Püree wieder zurück in die Suppe geben.
Den Thymianzweig und das Lorbeerblatt herausnehmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum unterrühren und die Suppe in Schalen servieren.

Mit frischem Baguette ergibt diese Suppe eine komplette leichte Mahlzeit.

Pro Portion:
160 kcal
11 g Eiweiß
5 g Fett (28%)
15 g Kohlenhydrate

Kartoffelsuppe mit Mais

Zutaten:
750 g kleine Kartoffeln
1 Zwiebel
125 ml Gemüsebrühe
4 Eßl Essig
2 Tel Zucker
schwarzer Pfeffer
1 Bund Radieschen
150 g Maiskörner
1 Eßl ger. Meerrettich
2 Eßl Joghurt-Salatcreme
150 g saure Sahne
1-2 Eßl Zitronensaft
1 Bund Dill

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, pellen und etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden. Gemüsebrühe, Essig, Zucker, schwarzer Pfeffer zusammen in einen Topf geben und aufkochen lassen, über die Kartoffelscheiben gießen und ziehen lassen. Radieschen und Maiskörner zu den Kartoffeln geben. Eine Sauce aus ger. Meerrettich, JoghurtSalatcreme, saure Sahne, Zitronensaft und Dill zubereiten und vorsichtig unter die Kartoffeln mischen.

7 g Fett bei 365 kcal, pro Portion = 17 %

Szetchuan-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Stck frische Ingwerwurzel
1 l Gemüsebrühe
1/8 l Reiswein
4 EL Sojasauce
1 TL Koriandersamen
1 TL Pfefferkörner
1 Stängel Zitronengras
1/2 Lorbeerblatt
1 dünne Stange Lauch
150 g Egerlinge
2 kleine Möhren
2 Knoblauchzehen
3 EL Erdnussöl
100 g Sojabohnensprossen
2 EL Sherry
4 Stck. Fladenbrot (à ca. 50 g)

Zubereitung ca. 40 Min.:

Vom Ingwer 3 feine Scheiben abschneiden, mit Reiswein, Sojasauce, Ingwer, Koriander, Pfeffer, Zitronengras und Lorbeer in die Brühe geben. Alles zugedeckt bei etwa 15 Min. kochen lassen.
Lauch, Pilze und Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und in einer großen schweren Pfanne erhitzen in 2 EL Öl andünsten. Gemüse und Sprossen dazugeben und unter Rühren in 3-4 Min. bissfest braten. Die Brühe durch ein Sieb dazugießen.
Das restliche Öl und den Sherry ind die Suppe rühren, dies portionieren und mit dem Fladenbrot servieren.

Pro Portion:
360 kcal
18 g Eiweiß
12 g Fett (30%)
42 g Kohlenhydrate

Kartoffelsuppe mit Pilzen

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln,
50 g getrocknete Steinpilze,
1 Gemüsebrühwürfel,
Salz,
Pfeffer,
Majoran,
Thymian
Muskatnuss,
Gehackte Petersilie,

Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, einige getrocknete Steinpilze dazu, mit 1 l Wasser, Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Gemüsebrühwürfel zu einer Suppe kochen. Einen Teil der Kartoffeln pürieren, damit die Suppe samtig wird, mit Muskatnuss würzen und mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion:
179kcal
0,3g F = 1,5 %

Wirsingsuppe mit Tomaten-Grießnocken

Zutaten:
1 Wirsing
200 gr. Kartoffeln
etwas Fett (Rapsöl)
1 Tl. Rosmarin getrocknet
1 Tl. Oregano getrocknet
Pfeffer, Sojasauce, Zitronensaft, Salz

Wirsing waschen klein schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Rosmarin u. Oregano anbraten, Wirsing und Kartoffeln dazu und mitbraten. Ablöschen und mit Wasser bzw. Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 15-20 Minuten gar kochen. Abschmecken
dazu gibt es Nocken aus

1 Ei
60 gr. Grieß
1 kleine Eßlöffel Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Ei und Gries mit den Gewürzen vermischen. 10 Minuten ruhen lassen. Salzwasser zum kochen bringen, Nocken abstechen und im Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen.

Zusammen servieren

Bohneneintopf Mexiko

Zutaten für 4 Personen:

400 g schwarze oder rote getrocknete Bohnen
500 g Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 frische rote Chilischote
3-4 frische Salbeiblätter
1 Zweig Thymian
3 EL Öl, Salz, Pfeffer
3-4- EL ger. trockenes Weißbrot
4-5 EL ger. Hartkäse (z.B. Parmesan)

Zubereitung ca. 2 Stunden (Einweichzeit über Nacht):

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und etwa 1 Stunde zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.
Inzwischen die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika- und die Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.
Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Salbei und den Thymian waschen und trockentupfen. In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Chili darin andünsten. Dann die Bohnen mit etwa 1/4 l Kochwasser, die Tomaten und die Kräuter dazugeben.
Alles salzen und pfeffern, in eine feuerfeste Form füllen und den Eintopf zugedeckt im heißen Ofen auf der mittleren Schien etwa 50 Min. garen.
Das Gericht mit Brotbröseln und Käse bestreuen. Die Backofentemperatur auf 200 °C erhöhen und den Bohneneintopf noch kurz überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Pro Portion:
510 kcal
25 g Eiweiß
14 g Fett (25%)
68 g Kohlenhydrate

Kartoffel-Möhren-Durcheinander

für 2 Portionen

Zutaten:
400g Kartoffeln, geschält
300g Möhren, geschält
Wasser
2 El Gemüsebrühe
evtl. Kartoffelpürree
200g geräucherte Putenbrust
Salz, Pfeffer, Muskat, Zwiebelpulver

Zubereitung:
Möhren und Kartoffeln würfeln. In einen Topf geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass das Gemüse nicht ganz bedeckt ist. Mit der Gemüsebrühe würzen und gar kochen. Alles stampfen, evtl. mit Pürree andicken und mit den Gewürzen abschmecken.
Die Putenbrust würfeln und zu dem Gestampften geben.

Gesamt:
627 kcal; 7,6g Fett (10,9%)

Linsensuppe mit Nudeln

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

(Minestra di lenticchie)

Zutaten für 2 Personen:

130 g braune Linsen
2 kleine Zwiebeln, 100 g
400 g Bleichsellerie
2 Knoblauchzehen
2 Bund Petersilie, 20 g
40 g geräucherter magerer Frühstücksschinken
4 reife Fleischtomaten, 480 g
2 EL Olivenöl, 24 g
Salz, Pfeffer
100 g Suppennudeln
2 EL Schafskäse wahlweise Parmesan frisch gemahlen, 40 g

Zubereitung:

Linsen über Nacht in ca. 1/2 l Wasser einweichen; 1/2 Zwiebel und Sellerie putzen und mit den Linsen im Einweichwasser ca. 1 1/4 Stunden köcheln lassen. (Ich koche die Linsen ohne einweichen im Dampfkochtopf).
Die ander Hälfte der Zwiebel mit Schniken im Öl anbraten und die enthäuteten Tomaten klein geschnitten dazugeben; bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren lassen; Linsen mit dem Kochwasser dazugeben und die Nudeln darin "al dente" kochen.
Zum Schluß den Käse unterrühren.

Pro Portion:
720 Kcal
38 g Eiweiß
22 g Fett (27,5%)
82 g Kohlenhydrate

Linsentopf mit Hähnchen

Zutaten für 2 Personen:

300 g Hähnchenfilets,
Salz,
1 Bund Suppengrün,
1 kleine gelbe Paprikaschote,
1 Beutel "Deftiger Linsentopf",
1-2 EL Weißweinessig,
1 Prise Zucker,
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung ca. 30 Min.:

1. Hähnchenfilets in 1/2 l leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Suppengrün und Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Hähnchenfilets herausnehmen und warm stellen. 1/4 l kaltes Wasser zum Kochwasser gießen. Beutelinhalt Linsentopf einrühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Suppengrün und Paprika zufügen. Bei schwacher Hitze und leicht geöffnetem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Eintopf mit Essig und etwas Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Eintopf mit Hähnchenfleisch anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Dazu schmeckt Baguette.

Pro Portion
480 kcal,
13 g Fett, 24%.

Möhreneintopf

Zutaten für 2 Personen:

500 g Möhren - gewürfelt
400 g Kartoffeln - gewürfelt
250 g Apfel -gewürfelt
50 g Bohnen
2 Tl Maiskeimöl, 8 g
2 kleine Zwiebeln, 100 g -feingehackt
140 g mageres Rindfleisch - gewürfelt
2 Brötchen, 90 g

Zubereitung:

Fleisch im Öl schwach bräunen, Zwiebel zugeben und mitbraten, mit Salz abschmecken.
Apfel, Kartoffeln und Möhren mit 200 ml Wasser ca. 1 Std. schmoren, dann die Bohnen unterheben und kurz aufköcheln.
Eventuell etwas nachwürzen und mit Petersilie abschmecken.

Pro Portion:
568 kcal
27 g Eiweiß
10 g Fett (15,8%)
82 g Kohlenhydrate

Wirsing-Nudel-Eintopf

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten:

1 Zwiebel
250g Wirsing
250 g Möhren
1 Teel. Öl
1 Knoblauchzehe
Brühe
100g Nudeln
100g gek. Schinken
Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Wirsing und Möhren waschen und klein schneiden Öl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel, Wirsing, Möhren und zerdrückten Knobi
darin andünsten. Einen Liter Brühe angießen, aufkochen, Nudeln dazu geben und 15 Minuten kochen bis die Nudeln bissfest sind.
Inzwischen den Schinken würfeln und kurz vor Ende der Garzeit zugeben und erhitzen. Petersilie hacken und darüber streuen. Eintopf mit Salz, Pfeffer
und Muskat würzen.

Hat 25,2% Fettkalorien.

Thunfisch-Aufstrich

Zutaten:
250 g Magerquark oder
Frischkäse Exquisa 0,2 % Fett
1 Dose Thunfisch naturell
Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung:
Den Thunfisch gut ausdrücken, mit dem Quark pürieren und abschmecken.

Bananen-Aufstrich

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Personen:

1 Banane,
etwas Zitronensaft,
2 EL Erdnüsse,
2 Tl Honig,
Curry,
1 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Die reife Banane zerdrücken mit Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun wird Erdnüsse klein hacken und mit dem Honig in das Püree einrühren
Zum Schluß Fruchtmus mit Curry abschmecken und auf ein halbes Vollkornbrötchen streichen.
zusätzlich kann man noch eine 20g Scheibe magere Geflügelwurst unter den Mus legen, dann sind es 26%

Pro Portion
Fett 5,5g = 25 % ,
199kcal

Tsatsiki I

\tab Zutaten:

3 geschälte, klein geraffelte Salatgurken
250 g Magerjoghurt
150 g Magerquark
6 Knoblauchzehen, gepresst
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Alle Zutaten miteinander verrühren.

Pro Portion (30 g):
62 kcal 0,3 g F = 4,3 %

Tsatsiki II

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Magerquark
150 g Joghurt 0,1%
4-5 Knoblauchzehen oder mehr, je nach Geschmack
ca. 100 g Schlangengurke
Salz und Pfeffer

Zubereitung ca. 15 Min.:

Gurke schälen,halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel rausschaben (sonst wird der Zaziki zu flüssig)und in ganz feine Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Knoblauchpresse auspressen. Quark, Joghurt, Salz, Pfeffer und Knoblauch in eine Schüssel geben und kräftig rühren damit das schön cremig wird. Zum Schluss die Gurke unterheben und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Der Zaziki hält sich eine Woche im Kühlschrank (dann ist der aber ganz doll durchgezogen)!

Nährwerte pro Portion:
123kcal, 2,5 %

Eierceme

200 g Frischkäse
30 g Gouda, fein gerieben
125 g Schmand
2 Eier, hart gekocht
1 Bund Schnittlauch, gehackt
1 TL Senf
Jodsalz, Pfeffer

Frischkäse, Schmand und Gouda gut verrühren. Die fein gehackten, kalten Eier, den Senf und den Schnittlauch unterziehen. Eiercreme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einigen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Paprikaquark I

Zutaten (für 1 Portion)
100 g Magerquark
2 EL Milch
1 TL Zitronensaft
1 kleine rote Paprikaschote
1 Schalotte
Paprikapulver, rosenscharf
Salz
Pfeffer

Zubereitung
Den Quark mit der Milch und dem Zitronensaft verrühren.

Die Paprikaschote putzen. Schalotte schälen. Beides fein hacken und unter den Quark mischen.

Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion
130 kcal, 1g Fett, 6,92 Fett%

Paprikaquark II

Zutaten:

75g (Mager)-Quark (0.2% Fett)
1/2 rote Paprikaschote
1-2 Blätter grüner Salat
Schnittlauch
Pfeffer
Salz
wenig Tomatenmark

Zubereitung:

Paprikaschote und Salat klein schneiden und alles mischen miteinander.
Nach Belieben Gewürz nach Geschmack beigeben.

Sehr lecker auf Vollkornbrot mit 1-2 Scheiben Putenfleisch.

ca. 200kcal
29g Fett
2g Fett = 9% Fettkalorien

Leberwurstersatz

(Putenstreichwurst)

Zutaten (für 1 Portion)

2 magere Putenschnitzel
1 große Zwiebel
1 Handvoll gefrorenes Suppengemüse
evtl. Knoblauch
1 EL Olivenöl
etwas Paniermehl
Gewürze (z.B. Majoran)

Zubereitung

Die Putenschnitzel in Wasser gar kochen und in grobe Würfel zerkleinern. Die Zwiebel kleinschneiden und mit dem Suppengemüse dazugeben (evtl. Knoblauch hinzufügen). So lange köcheln, bis das Wasser weg ist. Dann Gemüse und Fleisch zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl im Mixer (oder Zauberstab) gut mixen, bis eine Masse entsteht. Etwas Paniermehl dazugeben und nach Geschmack würzen. Viel Majoran bringt den "Leberwurstgeschmack".
Diese Paste wird dann in Gläser gefüllt und ca. 1 Stunde eingekocht.

Zucchinimus auf Knäckebrot

Frühstück & Zwischenmahlzeiten
Suppen & Eintöpfe
Salate
Teigwaren
Kartoffeln
Hülsenfrüchte & Reis
Fleisch & Fisch
Vegetarisch
Beilagen
Dessert
Backwaren
home

Zutaten für 2 Portionen:

150 g zarte Zucchini
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
100 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
Salz, schwarzer Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1/2 TL Thymianblätter
1/2 EL Creme Fraiche
3 Zweige Petersilie
2 Kirschtomaten
4 Scheiben Roggen-Knäckebrot

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und klenwürfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken und in heißem Öl glasig dünsten. Zucchiniwürfel hinzufügen und noch 3 Min. dünsten. Gemüsefond dazugießen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Thymian würzen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Gemüse pürieren und Creme Fraiche unterrühren, alles bei mittlerer Hitze noch 5 Min einkochen, dann 1 Std. abkühlen lassen.
Vor dem Servieren die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zucchinimus auf die Brote schmieren und mit Tomatenscheiben und Petersilie dekorieren.

Pro Portion:
130 kcal,
4 g F = 27 %

Tipp:
Da der Aufstrich ja etwas arbeitsintensiv ist, empfiehlt es sich, gleich mehrere Portionen herzustellen und in kleinen Twist-Off-Gläsern im Kühlschrank aufzuheben.

A - Z

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

HOME

Eis-Ersatz
Ensaimadas
Erbsensuppe
Erdbeer-Joghurt-Schoko-Hupf
Erdbeeroberstorte
Erdbeer-Sahne-Torte
Exoten-Kuchen
Exotischer Obstsalat

F
Falaffel
Farfalle alla Casalinga
Feigenknusperchen
Feiner Gemüseteller
Feldsalat mit Linsen und Ananas
Fenchel überbacken
Fenchelcremesuppe mit Safran
Feuriger Kartoffeltopf
Feuertopfsuppe
Fisch in Weißwein gedünstet
Fischklößchen
Fischpfanne
Fischragout in Dijonsenf-Sauce
Fisch süß-sauer
Fisch-Zucchini-Pfanne mit Tomaten
Fladenbrot-Pizza
Forelle nach Müllerin Art
Frische Himbeertorte
Fruchtiger Reissalat mit Kasseler
Fruchttörtchen
Früchtebrot
Frühlingsrohkost mit Pumpernickelcroûtons
Frühlingssuppe
Fusilli mit Tomaten-Oliven-Sauce

G
Gambas in Koriander-Zitronensauce
Garnelen-Spießchen mit Ananas
Gebackene Gambas mit Knoblauchspinat
Gebackener Auberginenreis
Gebackenes Gemüse mit Schinken
Gedeckter Pflaumen-Butterkuchen
Gedünstete Tomaten
Geflügelsalat
Gefüllte Forelle
Gefüllte Gemüsepuffer

Gefüllte Paprikaschoten
Gefüllte Tomate und Gurke mit Bulgur
Gefüllter Reisring mit Putenbrustfilet
Gegrillte Entenbrust
Gemüsecurry mit Kokosmilch
Gemüsegratin
Gemüse-Lasagne I
Gemüse-Lasagne II
Gemüse mit Putenstreifen
Gemüse-Quark-Aufstrich
Gemüsereis mit Käse
Gemüse-Reispfanne
Gemüsesuppe mit Reisnudeln und Currydip
Gemüsewraps
Germknödel
Geschmorte Kräuterkartoffeln
Geschnetzelten Bombay
Gewürzprinten
Gewürztee-Keks
Gnocchi mit Orangen in Ingwerbutter
Gnocchiauflauf
Gratinierte Spinatgnocchi
Graupensuppe mit Kräutern
Griechischer Salat "Saloniki"
Grüne Minestrone mit Graupen
Grüne Spaghetti mit Lachs
Grünkernsuppe mit Rote Bete
Grünkohleintopf
Grundrezept für Muffins
Gulasch mit Bandnudeln
Gyros-Lasagne

H
Hackbraten aus Tofu
Hackfleischkuchen
Hackfleisch-Reis-Pfanne
Hack-Lauch-Nudel-Gabeleintopf
Hähnchenbrust mit Paprika
Hähnchenbrust mit Pilzen in Weißweinsoße
Hähnchencurry mit Ananas
Hähnchen in Kartoffelkruste
Hähnchen-Orangen-Gulasch
Hähnchenragout mexikanische Art

Käsekuchen mit Brombeeren
Käsekuchen mit Mohn
Käse-Schinken-Muffins
Kalbsschnitzel mit Paprikacreme
Kalbsteak Hawaii
Karibische Orangen-Tomaten-Suppe
Karottencremesuppe
Kartoffelcremesuppe
Kartoffelgratin
Kartoffelgratin mit Zuckerschoten
Kartoffel-Kraut-Gulasch
Kartoffel-Möhren-Durcheinander
Kartoffeln mit würzigem Mandelspinat
Kartoffel-Pilz-Gulasch
Kartoffelpizza mit Tomaten und Paprika
Kartoffelsalat mit Artischocken
Kartoffelsalat mit Mais
Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern
Kartoffelsuppe mit Lauch
Kartoffelsuppe mit Mais
Kartoffelsuppe mit Pilzen
Kartoffelsuppe mit roten Linsen
Kartoffelsuppe mit Sauerkraut
Kartoffelsuppe mit Schinken
Kartoffelsuppe mit Weißkohl
Kartoffel-Zucchini-Gratin
Kasseler mit Grünkohl
Kichererbsencreme
Kichererbsen-Gemüse-Suppe
Kichererbsenpolenta mit Schmorgurkenragout
Kirsch-Bananen-Muffins
Kirschkuchen
Kirsch-Schmand-Kuchen
Kirsch-Schoko-Kuchen
Knäcke-Snack
Knöpfli mit Salat
Knusper-Müsli
Kohlrabi-Kartoffelrösti
Kohlrabi-Zucchini-Suppe
Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf
Kokosmilch-Ananas-Fischcurry
Kokostraum
Kokoszwiebackmakronen
Krabbencocktail
Krabbencocktail in Grapefruit
Kräuterfisch aus der Folie
Kräuterkartoffeln mit Bratfisch
Kreolischer Reis
Kuchen im Glas backen - Ananasrührkuchen

Q

R

S

HOME

Honigplätzchen

Zutaten für 40 Stück:

100 g Honig
3 Eiweiße
2 Eigelbe
350 g Zucker
1 EL Zimt
1 EL Kakaopulver
50 g Orangeat
50 g Zitronat
50 g Wal - oder Haselnüsse
500 g Mehl
1 Päck. Backpulver

Zubereitung:

Backofen auf 180 ° vorheizen.
Honig erwärmen, bis er flüssig ist. Mit Eiweißen und Eigelben und Zücker verrühren. Zimt, Kakao, Orangeat , Zitronat und Nüsse zu fügen. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Honigmasse zu einem fetsne Teig kneten. 3 cm dicke Rollen formen und 1/2 cm in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 18 Minuten backen lassen. Die Honigplätzchen in einer Dose aufbewahren.

Meine Anmeerkungen dazu:
Orangeant, Zitronat und Nüsse mahle ich immer klein.
Der Teig ist sehr klebrig und geht auseinander. Ich habe ganz kleine Plätzchen auf 4 Bleche verteilt. Die Plätzchensind sehr hart.

Lieschens Apfelkuchen

Zutaten:
4 Eier
200 g Zucker
200 g Mehl
1 Backpulver
1 kg Äpfel

Zusammen 2250 ckal und 30,8 g Fett 13 %

Zubereitung:

Zucker und Eier schaumig schlagen, Mehl und Backpulver unterheben und zum Schluß die kleingeschnittenen Äpfel. Habe leider nicht auf die Uhr gesehen, wie lange der Backen muß, denke aber 60 Min ? Ich habe ihn aufgeschnitten und mit Vanillequark von Exquisa (0,2 % Fett) gefüllt und finde ihn lrichtig lecker und die anderen auch.

Vorsicht Fett

Diese Seite ist für Inge oder Leute, die einfach gar keine Probleme mit ihrer Figur haben oder an alle, die sündigen wollen

Mojo verde
Flammkuchen
home



Mojo Verde

Vorsicht Fett

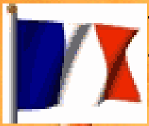
home

Zutaten:

1 Bund Koriander (100g)
2 Knoblauchzehen
1 EL Salz
1/2 TL Kümmel
1/4 l Sonnenblumenöl
1/8 l Essig

Zubereitung:
Koriander mixen oder im Mörser fein stoßen. Danach alle anderen Zutaten nach und nach zugeben.

Dazu wilde Kartoffeln.



Flammkuchen

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:
500 g Weissmehl
40 g Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe
1 Tl Salz
4 El Olivenöl
Daraus einen Hefeteig zubereiten und ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für den Belag:
200 g Bauchspeck - sehr fein würfeln
2 Zwiebeln ca. 200 g - in sehr feine Ringe schneiden
600 g saure Sahne 10% Fett oder Crème fraîche
200 g geriebener Käse
Pfeffer, Salz, Muskat

Die Sahne glattrühren und mit wenig Salz (Bauchspeck und Käse enthalten schon Salz), Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne sollte schon gut würzig sein. Den Teig in 4 Teile schneiden und super dünn auswellen. Dadurch, daß Öl im Teig ist, geht es sehr gut.
Je dünner desto besser. Den Teig auf ein leicht bemehltes Backblech legen. Mit der Creme bestreichen, gewürfelten Bauchspeck darüberstreuen. Zwiebelringe darüber geben und etwas Käse.

Der Backofen muß sehr heiß sein (ohne

Heißluft) 250°C, also unbedingt vorheizen. Im Elsaß werden die Flammkuchen bei 400°C gebacken. Nach 10-15 Min. wenn der Rand bräunt ist der Flammkuchen fertig.

Schmeckt super !!!
Mit Creme fraîche ist der Flammkuchen die absolte Figursünde mit 78% Fett. Mit saurer Sahne 10% Fett kommt der Flammkuchen auf ungefähr 58% Fett.